د. فيكتور بوشيه

طريق إلى السعادة

تقديم ومراجعة

خالد سليمان

الكتاب: طريق إلى السعادة
الكاتب: د. فيكتور بوشيه
تقديم ومراجعة: خالد سليمان
الطبعة: ٢٠٢٣

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)
٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف: ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس: ٣٥٨٧٨٣٧٣
http://www. bookapa.com **E-mail:** info@bookapa.com

دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر
بوشيه، فيكتور
طريق إلى السعادة / فيكتور بوشيه، تقديم ومراجعة /خالد سليمان
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
٢٠١ ص، ١٨*٢١ سم.
الترقيم الدولي: ٩ – ٧٢٦ – ٩٩١ – ٩٧٧ – ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع: ٨١٣٤ / ٢٠٢٣

طريق إلى السعادة

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

تقديم

السعادة ليست حالة من الرفاهية، أو المتعة، السعادة هي السعي الفعلي والعمل الدؤوب الذي يتوافق مع ما تحب القيام به، وترغب في تحقيقه. السعادة الحقيقية هي الاستمتاع بعلاقاتك الخاصة والعيش في سلام وانسجام مع جسدك وعقلك، وروحك، والتقبل الكامل لذاتك ولما أنت عليه. وكلنا نحلم بالسعادة، بعضنا يقنع بالتمني، وبعضنا يسعى إليها ويبحث عنها حتى يجدها فينعم بها.

و"طريق إلى السعادة" هو الطريق الذي يود لو يسلكه كل إنسان، لذا يجعل الطبيب النفسي الفرنسي الشهير "الدكتور فيكتور بوشيه" من كتابه القيم الذي نعيد طرحه اليوم عبر إصدارات "وكالة الصحافة العربية – ناشرون" بوصلة هادية إلى هذا الطريق، تشير إلى الاتجاه الصحيح.

وهو كتاب يختلف عن تلك المؤلفات الساذجة التي تتكدس في المكتبات وتملأ الرفوف دون أن تحمل قيمة حقيقية، وتعجز عن أن تقدم لمن يقرأها أية منفعة، على العكس من هذا الكتاب، فمؤلفه في الأصل طبيب نفسي وهو من أوائل المهتمين بما يسمي "التنمية البشرية" لذا فهو يعرض اراؤه عن خبرة وتجربة، ويقدم حلولا منطقية تعتمد على أسس علمية.

وهو يرى أن السعادة هي أن تظهر المودة لكل إنسان، ولا تنتقد ولا تغار أو تحسد أي إنسان، وأن تتقبل الحوادث وظروف الأيام ون غير تذمر، وأن تطالع بيت الشعر القائل: "كن جميلا ترى الوجود جميلا" نصب عينيك.

ويفصل "الدكتور فيكتور بوشيه" في كتابه بين اللذة والسعادة. فاللذة قد تكون عاقبتها وخيمة ومخيبة للآمال وتورث التعاسة والندم في نهاية المطاف، لكن السعادة الحقيقية على النقيض من اللذة، إذ هي الرضا عن كل شيء، فلا ترى في الأشياء كلها إلا جانبها الجميل، ولا تذم أحدا لأنك لا ترى في أحد مذمة.

وهكذا يتضح أن هذا الكتاب يهدف إلى التربية الثقافية للإنسان بغرض تنمية مواطن الضعف تدريجًا والوصول بالشخصية إلى مرتبة التوافق والإنسجام مع نفسها ومع الخارج. فيقول لك: إعلم أن في داخل شخصك كائنين مختلفين، أحدهما كائن سلبي متشائم، متشكك، ينقاد في سهولة ويسر لغرائزه السيئة التي تجنح به نحو الكسل والشراهة، فينفر من بذل كل مجهود، ويميل إلى سوء الظن بالناس، والغالب على شعوره الغيرة من كل إنسان، وحسده والحقد عليه.

وإذا كانت السعادة تبدو شيئا هلاميا مجهولا لكل الذين يتمنونها، فلا يملك أحدا تعريفا واصفا شاملا لها، وفي محاولة لاستكشاف ذلك المجهول يحدد خارطة طريق توصل إلى السعادة، تتكون هذه الخارطة من

ثلاثة محاور، الأول "الحاجة إلى الأمن والحرية" فالشعور بالأمن والحرية يوفر شعورا بالسعادة، كما أن صحة الجسم ذات دور فعال في توفير هذا الشعور، ويرى أيضا أن صحة النفس كصحة الجسم، عامل مهم آخر من عوامل الشعور بالأمن والحرية، ولهذا اقترنت سلامة النفس بسلامة الجسم في أقوال الحكماء الأقدمين، وكما أن الجسم يمرض ويصح فكذلك النفس تمرض، وتصح وثمة أوجه شبه بين صحة الجسم ومرضه، وصحة النفس ومرضها، فالمرض في كلتا الحالتين يكون دفيناً تنم عنه أعراض بعضها مشترك بين أكثر الأمراض، وبعضها يختلف من مرض إلى آخر ...

والمرض، في الحالتين ينشأ إما عن إهمال قواعد الصحة أو الجهل بها، سواء إهمال المرء نفسه وجهله أو إهمال المحيطين به وجهلهم، وكما أن الصحة البدنية حين تسترد بعد المرض، فكذلك الصحة النفسية حين تستعاد لا يلبث المرء أن يستعيد اتزان تفكيره، وعواطفه وسلوكه. ولأن الجسم هو أداة النفس فلهذا ينبغي أن يكون بحالة جيدة وإلا لم يصلح للإستعمال، وبذلك يستحيل النجاح. ومن أجل ذلك يقول الكتاب: ينبغي الإحتفاظ للجسم بعنفوانه كي نحفظ عنفوان النفس وعافيتها.

ولذلك فهو يولي التغذية عناية كبيرة، ويسعى إلى تصويب الكثير من العادات الغذائية الخاطئة ومنها تناول الطعام قبل النوم، فهو يؤدي مع الوقت إلى التسمم المزمن .. كما يحذر من خطورة أن تبدأ صباحك بوجبة

إفطار دسمة، كما ينصح بتناول الطعام ببطء شديد وبالمضغ جيدا، كما يفصل في شرح فوائد الصوم الذي أمرت به كل الديانات.

ويذهب مؤلف الكتاب إلى أن الصحة كالثقة بالنفس، يمكن أن تكتسب وتنمي، وأن هناك فرق بين الصحة النفسية وسكينة النفس، فالصحة النفسية معناها استكمال عناصر النضج النفسي بالتخلص من رواسب التربية الخاطئة التي لعلها سدت طريق النضج أو انحرفت به عن السواء، فمتى تم ذلك تحرر العقل واتزن السلوك .. أما سكينة النفس فمعناها الاستمتاع بثمرات هذه الصحة بالتخلص من المنغصات التي لا تفلت أحداً في هذا العصر، وإنما تتأتى سكينة النفس باتخاذها فلسفة في الحياة قائمة على أساس النضج العاطفي المكتمل بمقتضاها نواجه هذه المنغصات مواجهة واقعية إيجابية .. وأول أعداء سكينة النفس في هذا العصر: القلق! .. القلق الذي تكثر دواعيه وأسبابه وتتنوع، وما لم يتخذ المرء منه حيطة إيجابية كان خليقاً أن يغلب على أمره بالغاً ما بلغ من النضج.

ويرى الكاتب أن كل الناس يتمنون النجاح والصحة وما ينتج عنهما من بهجة وسرور، فيرى أن السعادة طائر يطير بجناحي النجاح والصحة، ولذلك، فإن كل شعور سلبي من قبيل الكراهية والغيرة والقلق والاضطراب والتذمر والحسد والسخط لا نتيجة له سوى القضاء على انسجام وظائفنا الجسمية وهدم صحتنا، في حين أن السلوك الودي المستبشر يجتذب القلوب ويشيع التعاطف وحماية من هم أقوى منا ومساعدة أقراننا لنا في

حماسة، فيفضي بنا ذلك كله إلى النجاح. كما أن ذلك السلوك يقوي في أنفسنا الحماسة والإيمان والثقة، وهي شروط لا غنى عنها للنجاح في جميع المشروعات.

ولا شك أن كثيرين من الناس لديهم هذه الصفات بحكم فطرتهم وبحكم تربيتهم، وذلك خير ميراث يورثه الآباء للأبناء. فثورة الخير والحب والطيبة لا تنضب مهما أنقصت منها، إنها الثروة الحقيقية والطريق إلى السعادة.

فالسعادة هي ثمرة الصحة والنجاح.. فلا صحة بغير خلق متين وطبع رشيد. ولا ذكاء بمعنى الكلمة ولا طبع قوي ما لم تقم آلة الجسم بوظائفها بغير عائق أو مكدر. والمعول في ذلك كله ليش على ذكاء خارق، بل على إرادة حازمة تتولى دفة أمور الإنسان من جسمية وعقلية، فتوجهها في مجرى معين لا تحيد عنه. إذن يجب أن نربي إرادتنا ونقويها قبل كل شيء، لأن شعار ذلك البرنامج هو «من أراد إستطاع». وهو شعار المتفائلين في كل زمان ومكان، ذلك الشعار الذي يقوي الثقة بالنفس، ويجلو للأنظار الجانب البهيج من الحياة.

وفي أكثر من موضع من الكتاب يؤكد صاحبه على إن مصير كل إنسان رهن بذات نفسه، وبعقله الباطن المكنون في اللاوعي، وليس رهناً بشيء مما يسمى الحظ، أو المصادفة، واللاوعي إنما هو حصيلة مزاجك الخاص، فهو مجموع المزايا والعيوب الجسمية والخلقية التي إنحدرت إليك

عن أسلافك. فكأن مزاجك هو ذلك التأليف الخاص بين بنيانك الجسدي وطبعك أي بنيانك الخلقي.

وبعبارة أخرى ينتج اللاوعي من الميول، ومن الغرائز، ومن العادات ومن العيوب والمزايا. وليست العادات ما حسن منها وما ساء إلا تكرار أفعال معينة واستقرار أفكار بعينها في الذهن. وفي وسعك أن تصحح الأخطاء وتقوم العيوب.. كما أن في وسعك أن تنمي المزايا وتمكن للمحاسن، وأن تراقب أفعالك وأفكارك لتنظم مكنونات اللاوعي عندك، وبذلك تشارك في صنع مصيرك، ولكي تنجح يجب عليك أن توجه ظروفك أو تتحكم فيها وتتحكم في الناس من حولك تارة، وأن تتحكم في نفسك وفي ظروفك وفيمن حولك تارة أخرى. ولكي تفلح في توجيه الناس، ينبغي أولًا أن تفلح في توجيه نفسك والتحكم فيها. والتحكم في النفس رياضة كالتنس وفن كالرسم، تراض عليه الطبائع بالمران والإرادة النافذة.

فإن شئت أن يكون لك رأي في مصيرك ونصيب في توجيهه، يجب عليك إذن أن توطن النفس على إعادة تربية نفسك بنفسك، كي تحمل مسئولية مستقبلك. فنحن مسئولون عن مستقبلنا، وإن لم تكن لنا حيلة في ماضينا أو حاضرنا، وهذا ما يسعى إليه ويتغياه كتاب "طريق السعادة".

خالد سليمان

مقدمة المؤلف

إن مصير كل إنسان رهن بذات نفسه، وبعقله الباطن المكنون في اللاوعي، وليس رهناً بشيء مما يسمى الحظ، أو المصادفة، واللاوعي إنما هو حصيلة مزاجك الخاص، فهو مجموع المزايا والعيوب الجسمية والخلقية التي انحدرت إليك عن أسلافك. فكأن مزاجك هو ذلك التأليف الخاص بين بنيانك الجسدي وطبعك أي بنيانك الخلقي. وبعبارة أخرى ينتج اللاوعي من الميول، ومن الغرائز، ومن العادات ومن العيوب والمزايا. وليست العادات ما حسن منها وما ساء إلا تكرار أفعال معينة واستقرار أفكار بعينها في الذهن.

إذن، يمكن أن نقول أن مصيرك أيها القارئ هو ثمرة وراثتك عن أجدادك من الطرفين، وثمرة أفعالك السابقة وأفكارك الراسخة. ولكن لم يكن في وسعك أن تلغي الغريزة التي انحدرت إليك عن أسلافك في النوع، ففي وسعك أن تصحح الأخطاء وتقوم العيوب. كما أن في وسعك أن تنمي المزايا وتمكن للمحاسن، وأن تراقب أفعالك وأفكارك لتنظم مكنونات اللاوعي عندك، وبذلك تشارك في صنع مصيرك، وتوجيه قدرك المقدور.

ولكي تنجح يجب عليك أن توجه ظروفك أو تتحكم فيها وتتحكم في الناس من حولك تارة، وأن تتحكم في نفسك وفي ظروفك وفيمن حولك تارة أخرى. ولكي تفلح في توجيه الناس، ينبغي أولًا أن تفلح في

توجيه نفسك والتحكم فيها. والتحكم في النفس رياضة كالتنس وفن كالرسم، تراض عليه الطبائع بالمران والإرادة النافذة.

فإن شئت أن يكون لك رأي في مصيرك ونصيب في توجيهه، يجب عليك إذن أن توطن النفس على إعادة تربية نفسك بنفسك، كي تحمل مسئولية مستقبلك. فنحن مسئولون عن مستقبلنا، وإن لم تكن لنا حيلة في ماضينا أو حاضرنا.

فيكتور بوشيه

الفصل الأول

السعادة بين يديك

سر السعادة

حملت إلينا أمواج الأثير عبر المحيط الأطلسي أنباء من أمريكا الشمالية إهتزت لها المشاعر، مؤداها أن بضعة من علماء النفس هناك وفقوا إلى الكشف عن سر الصحة والنجاح والسعادة، وأنه لن يكون بعد اليوم في الناس عليل، أو فاشل، أو عاثر الجسد أو شقي إلا من أرادوا لأنفسهم العلة أو عثار الجد أو الشقاء بإختيارهم، لأن كل إنسان يملك في سريرته القدرة على العافية والتوفيق والسعادة. ولما كان النبأ محمولًا إلينا من بعيد، وكنا نعرف أن آفة الأخبار رواتها، يحرفونها أو يزيفونها، فقد عكفت على دراسة ذلك البرنامج عكوف الناقد الحذر، في هدوء وروية. فإذا خلاصة ذلك البرنامج في عبارتين:

- المرء يصنع مصيره ونكتب مستقبله بيده.
- إنما لكل إمرئ من الصحة والنجاح ما هو أهل له بإرادته وعمله...

وتلك حقائق يعرفها الناس منذ أجيال، بيد أن الجديد أنها تعرفنا أن كلًا منا قد ورث عن أسلافه رأس مال يجهله، عناصره طاقات جسمية

وقدرات عقلية، تكفل له الصحة والنجاح والسعادة. ولذلك البرنامج الأمريكي فضل آخر غير فضل الكشف عن وجود ذلك الكنز المخبوء المجهول، هو فضل تعريفنا بخير وجوه إستثماره. فلكي تتم لنا العافية يجب أن نغذي ونوجه آلة الجسم بكل عناية وحكمة. وكي ننجح ينبغي أن ننمي ملكاتنا الصالحة، ونهمل موروثاتنا الفاسدة.

أما السعادة فهي ثمرة العافية والنجاح.. فلا صحة بغير خلق متين وطبع رشيد. ولا ذكاء بمعنى الكلمة ولا طبع قوي ما لم تقم آلة الجسم بوظائفها بغير عائق أو مكدر. والمعول في ذلك كله ليش على ذكاء خارق، بل على إرادة حازمة تتولى دفة أمور الإنسان من جسمية وعقلية، فتوجهها في مجرى معين لا تحيد عنه. إذن يجب أن نربي إرادتنا ونقويها قبل كل شيء، لأن شعار ذلك البرنامج هو «من أراد إستطاع». وهو شعار المتفائلين في كل زمان ومكان، ذلك الشعار الذي يقوي الثقة بالنفس، ويجلو للأنظار الجانب البهيج من الحياة.. وهناك الثقافة الإنسانية ويعني بها الأمريكيون ذلك النوع من التربية والتعليم الذي يكتسبه كل فرد بمجهوده الخاص وبارادته وتفكيره. وهو أهم بكثير من التربية والتعليم اللذين يظفر بهما الإنسان من سواه بطريق المنحة أو بطريق المدرسة، فالتربية الذاتية في الثقافة العملية الشخصية التي تكون الفرد تكوينًا حقيقيًا.

ومن حسن طالع الأمريكيين أنهم لا يؤمنون بالحظ العاثر أو «النحس» الدائم، بل يعتقدون أن «السعد» يلوح في حياة كل فرد مرات

كثيرة. والويل لمن لا يعرف كيف ينتهز تلك الفرصة الذهبية فيقتنصها ثم يستفيد منها بكل شكل من الأشكال. فالشقي حقًا هو ذلك الخائر الضعيف، وذلك الجاهل أو المتردد أو الكسول أو الخجول الذي يفلت فرصته. وقيمة كل شخص في أمريكا إنما تقاس بقدرته على النجاح الدائم، والمحافظة على مكاسبه، والوقوف على قدميه بعد كل هزيمة.

والغالب علينا حين نتحدث عن الوراثة أن نعني بذلك العيوب الموروثة من ضعف الصحة أو الإستعداد للمرض أو للفشل أو للنحس.. ولا نلتفت إلى ما نرثه عن آبائنا وأمهاتنا من ملكات وقدرات ثمينة. يضاف إلى هذا أن نظرنا القصير يقف بنا غالبًا عند الجد الأول أو الثاني أو الثالث، في حين أن الوراثة مسألة عريقة جداً، ترجع بنا إلى آلاف السنين. وليس قدم العهد سببًا في تقليل أهمية الخصائص الموروثة، لأنها تنحدر إلينا خلال القرون قوية ناشطة.

إن كل خلية من خلايا المخ، وكل عنصر من عناصر الغدد الصماء، تكمن فيه تلك المزايا أو العيوب التي كانت لأسلافك الكثيرين، وتظل تلك الخصائص الموروثة كامنة هناك، كالنائمة. وفي يدك أنت – بما تتبعه في تربية نفسك من خطط محكمة أو فوضى– أن توقظها من سباتها فتكون لك كالجند غير المنظور يشد أزرك في كفاحك للنجاح والسعادة والعافية، أو تتركها نائمة إلى أن يطويها القبر معك في النهاية، وكأنك لم ترث شيئًا

عن آبائك، مع أن الكنز كان مدفونًا بملايينه الكثيرة في متناول يدك.. بيد أنك لم تمد يدك لتزيح عنه النقاب وتفيد منه..

إنك وارث عظيم.. أي أنك تساوي أضعاف أضعاف ما تظن أنك حائز عليه من الصفات والملكات. ولكن واجبك الأوحد هو أن تعرف كيف تنتخب من ذلك الميراث المشوش الذي تختلط فيه الأحجار بالماسات، والحصى بالمرجان، والأصداف الخشنة باللؤلؤ الثمين.

أعرف كيف تنتخب، وكيف تختار. ومتى وقعت على مزية نائمة فهزها كي تنفض عنها الكرى وتنشط للعمل كما يخرج الجني من القمقم فإذا به مارد جبار. أما المساوئ، وأوجه النقص فإياك أن تمسها لأن سباتها قد يكون خفيفًا، بل كدس فوقها التراب لتدفنها إن إستطعت!

فيا من يضيق بنصيبه من الحياة، سواء في الصحة أو النجاح أو السعادة، عليك أن تلتفت إلى ميراثك عن أسلافك، وثق أن ذلك الميراث موجود، وأن نصيبك منه كنصيب كل مولود، آلاف وآلاف من الأجداد وهبوك إياه وأنت لا تدري!

ولا تظنن أن تقدمك نسبيًا في السن يقف حائلًا دون ذلك. كلا! فكل سن تصلح للإبتداء بذلك التنقيب. لأن كنز الوراثة الجسمية والعقلية مثل الذهب، مهما إنطمر لم يفقد قيمته. وفي أي سن حصلت عليه إستطعت أن تنتفع به. وقد صدق «سانت بيف» حين قال:

– إن الحظ هو التمتع بمزايا وخصائص لا هي أسمى ولا هي أدنى من الظروف. بل هي في مستواها. فعلينا أن نجعل مزايانا ملائمة لمقتضيات ظروفنا كي نفلح...

النفس والجسم متكاملان

الجسم أداة النفس.. ولهذا ينبغي أن يكون بحالة جيدة وإلا لم يصلح للإستعمال، وبذلك يستحيل النجاح. ومن أجل ذلك قال «فوفنارج»: ينبغي الإحتفاظ للجسم بعنفوانه كي نحفظ عنفوان النفس وعافيتها.

وتبدو حالة الجسم في البنية، كما تبدو حالة النفس والعقل والخلق في الطبع، فالبنية ترجمان الصحة، والطبع ترجمان الفكر والعاطفة. أما «المزاج» فهو جماع الطرفين، إليه ينتهيان.

وان شننا التعبير الرياضي، لكانت صياغة هذا المبدا على النحوالتالي:

«البنية + الطبع = المزاج» ومن نافلة القول أن نعيد ما اسلفناه من أن الطبع تحكمه البنية، وأن البنية بوجهها الطبع، فتأثير كل منهما في الاخر عميق شامل، ونضرب لذلك مثلا واضحا هوالمزاج الحيوي. فأصحاب هذا المزاج ذوولون متوهج، ومظهر اشبه بالدم المستديرة الوجه، ووجوه منفتحة مستبشرة، وشعر ناعم يغلب عليه أن يكون أشقر اللون، وسحنة تنبي عن التفاؤل والمرح والمودة، ويحبون الطعام والحركة، ويميلون الاخبار الفن السهلة، لأن شجاعتهم محدودة. ولعل أكثر الناس هم ذوو

الأمزجة المختلطة لا الأمزجة النموذجية. وسواء كان المرء من أصحاب المزاج الخاص أو المختلط، فالمهم في الموضوع هو البحث عن الأساس التشريحي للمزاج.. أهو المخ؟ أم العصب السمبتاوي؟

وكلا الرأيين صحيح. ولكن أهم من هذين في تكوين المزاج ما يسمى بالغدد الصماء، أو الغدد ذات الإفراز الداخلي، لأنها ذات تأثير هائل في تكويننا الجسماني. ونضرب مثلًا للغدد الظاهرة بالكبد الذي يفرز عصارة الصفراء. وبالغدد اللعابية التي تفرز اللعاب، وبالكليتين اللتين تفرزان البول، إلخ... فهذه كلها تفرز إفرازاً ظاهراً ملموسًا.

أما الغدد الصماء فلا نلمس إفرازها، لأنها تفرزه في الدم وتتحكم به في أعضاء الجسم ونشاطها، ومن ثم في طبعنا ومزاجنا. وأهم الغدد الصماء وأشهرها هي الغدة الدرقية. وهي «غدة السرعة» فمن تبطئ الغدة الدرقية لديهم تتسم حياتهم كلها بالبطء، وبالكسل، والميل للنعاس، وحب الفراش. أما من تسرع غدتهم الدرقية في إفرازها فهم كثير والنشاط، عصبيو المزاج، قلقون، نحيفو القامة.

وإفراز الغدة فوق الكلية هو الذي يؤثر في عمق التفكير، ونفاذ الفطنة، ودقة العمل. ولهذا لا يكفي أن تنشط الدرقية وحدها لإتقان العمل، بل كي يتسم النشاط المتدفق بالعمق والجدوى، لا بد من نشاط الغدة فوق الكلية. أما الغدة النخامية ومكانها في قاعدة المخ، فهي تتحكم

بإفرازها في النمو، فإذا قل إفرازها لم ينم الجسم بسرعة ويتأخر الذكاء، وتنحل الإرادة. وإذا زاد إفرازها تحول الشخص إلى مارد.

ونضرب مثلًا لتأثير حالة الجسم في النفس والطبع بالكسل، فإن معظم الطلاب الكسإلى مرضى إما بحواسهم، أو بنقص في إفراز الغدة الدرقية. ويعرف الأخيرون ببدانتهم، وقلة شعر جفونهم، وميلهم للنعاس. ومتى عولجت غدتهم الدرقية عادوا إلى الحالة الطبيعية وزاد إجتهادهم زيادة كبيرة.

متانة الخلق والجسم

إن الصحة الجيدة ترجع إلى إنتظام نشاط الغدد الصماء وإلى مراعاة القواعد الصحية مراعاة مستمرة دقيقة. أما النجاح والسعادة فتابعان لمقدار مزايانا الخلقية والذهنية. وتلك المزايا مما يمكن تنميته بالمران. فأبطال الرياضة والمصارعة والتنس، وكواكب الشاشة والمسرح، لا يصلون إلى القمة إلا إذا عاشوا لفنونهم أو رياضتهم فحسب، غير منصرفين عنها إلى أي شيء آخر.

وعليك، إن كنت تريد أن تغدو واحداً من الناجحين أن تخصص حياتك لبلوغ ذلك الهدف دون غيره. وثق أنك ستبلغ هدفك ما دمت قد عقدت العزم على ذلك. لأن الإنسان يستطيع أن يصل إلى القمة في أي ميدان يختاره عن طريق التمرين المنهجي المنتظم –وبشرط أن يجعل من ذلك التمرين الشاغل الأساسي لحياته. وإذا كان العائق لك دون ذلك هو إحساسك بالتعب أو عدم الإرتياح أو بشيء من الكسل الذهني الناجم

عن ضعف في صحتك أو إختلال في نشاط غدد الصماء، فينبغي في هذه الحالة أن تحسن صحتك وتزيد من طاقتك الحيوية.

وإذا كنت قد منيت بشيء من الفشل، أو إنتابك الشعور بخيبة الأمل، فإعلم أنك أنت مصدر ذلك كله، وأنك تفتقر إلى عدد معين من المزايا اللازمة لنجاحك، أو أن هذه المزايا والملكات ضعيفة عندك. والملكات التي تتحكم في النجاح هي الإرادة، والمثابرة، والنشاط، والمنطق، والنظام، والذاكرة، والمخيلة، إلخ.

ومما لا شك فيه أن النجاح في الحياة يستلزم التمتع بأكبر عدد ممكن من هذه المزايا والملكات. ولكن ربما خطر لك أن ملكتين منها أو ثلاثًا قد تكون فيها الكفاية. وذلك وهم وخطأ. لأن التفوق والصدارة في أي مجال من مجالات الحياة شأنه شأن البطولة في الرياضة يجب أن تجتمع له عوامل التوازن بين التنفس والجسم. ولا يتم ذلك التوازن إن وجدت نقط ضعيفة في تلك الملكات الخلقية والذهنية وربما حدثتك نفسك أيضًا:

– ليس الذنب ذنبي، فأنا ضحية ظروف معادية.

بيد أن هذه الفكرة ليست إلا تبريراً تماري به نفسك وتخدعها. والحقيقة أن فيك نقصًا هو الذي يشل مواهبك ويقف بها دون أقصى درجات النجاح.

أعد تربية عقلك الباطن

وإعلم أن مصيرك إنما هو الثمرة الأخيرة لقوى لا شعورية. فإن كنت تريد التفوق التام يجب أن تجعل الهدف الأوحد لجهودك هو تحسين مستواك الذهني ومواهبك الخلقية. ومعنى ذلك أن تعيد تربية عقلك الباطن، وتقوية ملكاتك الجسمية والذهنية والوجدانية. وعندما يتم لك ذلك تكون قد حصلت على رأس مال لا يداركه الإفلاس.

ونحن لا نشك أنك مثقف، وأنك درست دراسة جيدة وربما كنت حاصلًا على دبلومات عالية. بيد أن هذه الدبلومات لا تدل إلا على أنك تتمتع بمستوى معين من الذاكرة وقدرة معينة على الإستذكار. ولكن هذا في حد ذاته ليس عدة كافية للنجاح. فلكي تحقق لنفسك أكبر قسط من النجاح والسعادة في الحياة ينبغي أن تكون لك مزايا أخرى أقرب من هذه إلى الحياة العملية.

وبعبارة أخرى يجب أن تكتسب التوازن الكامل بممارسة التربية الذهنية والجسمية والعاطفية، بتنمية الإرادة والنشاط والحزم وروح الإنصاف والإيثار والتودد. بل بشيء آخر يجب أن تتمرن عليه أكثر من هذا كله وأعني به «الإيحاء الذاتي». وينبغي أن تجعل هذه القاعدة نصب عينيك على الدوام:

– كن سيد ظروفك لا عبداً لها. ولكي تكون سيد ظروفك يجب أن تكون سيداً على الرجال. ولكي تسود الرجال ينبغي أولًا أن تتم لك السيادة على نفسك.

وربما خطر لك أن تعترض قائلًا:

– وماذا يهمني الجانب البدني من وجودي؟ أنا لا أتشبث بأن تكون لي عضلات قوية ودورة دموية سليمة.

فإعلم أن هذه الصحة الطيبة ليست مطلوبة لأنها غاية في ذاتها، بل لأنها وسيلة لا غنى عنها. إذ ليس من الممكن أن يتقدم ذكاؤك أو يتقوى وجدانك وخلقك إذا أنت لم تتبع جميع القواعد الصحية ولم تقم بصورة منتظمة بتدريبات التربية البدنية كل يوم في غير إهمال.

نقاء الدم

وينبغي ألا يفوتك أن المخ هو الذي يوجه أفعالك الخلقية والذهنية. وهذا المخ لا يكون في أحسن حالاته وأنشطها إن لم يكن الدم نقيًا، وإن لم تظفر مادة المخ بري كاف منتظم من الدم المنقى بالأكسجين والخالي من النفايات والسموم. ولكي يكون ذلك الدم نقيًا، ولكي تؤدي الوظائف المخية على أكمل وجه، لا بد من إستيفاء الشروط البدنية والصحية التي سنبينها لك إستيفاءً تامًا.

وللنجاح والسعادة في الحياة يجب من الوجهة البدنية تقوية الوظائف الحيوية، وتنمية العضلات، وتنقية الدم بالأكسجين، وزيادة نشاط الغدد ذات الإفراز الداخلي. أما من الجهة الذهنية فالمطلوب تنمية الذاكرة والمخيلة وتقوية المنطق وذلك عن طريق التدريب. أما من جهة الأخلاق فالواجب تقوية الإرادة والحزم وملكة الحكم والقدرة على التنفيذ، وإيقاظ الضمير والشعور بالواجب والطاعة للقوانين الطبيعية. ويجب أن تكون محبًا للغير لا أنانيًا، ومتفائلًا لا متشائمًا.

أما من الناحية العملية فيجب أن تكتسب القدرة على التمييز وإدراك قيم الأشياء، وحسن تقدير المواقف، والخبرة بالناس، وإتقان مهنتك. وأما من الناحية الإجتماعية فينبغي أن تنمي سلطانك الشخصي وجاذبيتك التي تكفل لك تأليف القلوب وتوحي إلى الناس جميعًا أن يولوك ثقتهم. وأما من الناحية الجمالية فلا بد من تنمية إحساسك بالجمال وحرصك على الوصول بكل ما تعمل إلى مرتبة الكمال.

التربية الثقافية

إن التربية الثقافية للإنسان لها هدف عظيم هو تنمية مواطن الضعف تدريجًا والوصول بالشخصية إلى مرتبة التوافق والإنسجام مع نفسها ومع الخارج. وإعلم أن في داخل شخصك كائنين مختلفين، أحدهما كائن سلبي متشائم، متشكك، ينقاد في سهولة ويسر لغرائزه السيئة التي تجنح به نحو

الكسل والشراهة، فينفر من بذل كل مجهود، ويميل إلى سوء الظن بالناس، والغالب على شعوره الغيرة من كل إنسان، وحسده والحقد عليه.

أما الكائن الآخر فهو على نقيض ذلك الكائن الأول، لأنه كائن إيجابي يؤمن بالحقيقة، ويؤمن بنفسه، ولديه بفطرته ينبوع للحماسة وحسن الظن. فلا ينفر من الناس بل يلتمس صحبتهم ويسره أن يقدم لهم الخدمات طوعًا. وهذا الكائن الإيجابي يجب عليك أن تقويه وتعزز نفوذه وسلطانه. فمتى تمكنت من تنمية مواطن قوتك الإيجابية، تضاءلت مواطن ضعفك السلبية وأخذت في الإختفاء والتلاشي. لذلك يجب أن تنصرف غايتك إلى تحري مواطن قوتك كي يكون طابعك العام هو التفاؤل، والحماسة، والثقة، وحسن الظن بالناس، والإيثار، والنظام، والطواعية، والحزم، والمثابرة، والشجاعة، فتغدو على مر الأيام أوسع دراية بمهنتك. ولابد لك أن تغدو رجلًا عمليًا، وأن تنظر من الناحية العملية إلى كل ما تتصوره أو تحلم به. ولهذا يجب أن تقوي شخصيتك وأن يكون لك طابع خاص بحيث لا يأنس فيك الناس التغير بين حين وحين.

وقد قلنا لك فيما سبق أن في داخلك كائنين. وأنك ينبغي أن تقوي أحدهما على حساب الآخر. فالإنسان الذي يبدو تارة مكتئبًا وتارة أخرى بهيجًا، وطوراً شجاعًا وطوراً آخر متردداً، لا يمكن أن يحظى من الحياة بنجاح لأنه لن يصل إلى شيء لتغير إتجاهاته ووسائله. فحياته تنقصها الوحدة. وبغير هذه الوحدة من المستحيل أن يحصل على أي نجاح.

إن ذلك الإنسان السلبي عبد لنزواته. وهو لهذا السبب لا يستطيع أن يؤلف بين أفعاله ويجندها لتحقيق هدف معين. فإحرص على تعيين هدفك وتوحيد جهودك. فهذا هو الدرس الأساسي الذي يجب أن تتلقنه أولًا. فقبل أن تسعى إلى الهدف يجب أن تعين هدفك، وأن تجعله واحداً لا أكثر من واحد، واضحًا لا تضل عنه وأنت في سبيلك إليه.

وإذا تساءلت عن الهدف الأوحد الذي ينبغي أن تحققه قبل سائر الأهداف، وجدت ذلك الهدف هو تكامل شخصيتك. فذلك التكامل يشيع في نفسك الطمأنينة والسلام ويعينك على الثبات في وجه كل شيء. فرفع مستواك العام والحرص على توازن ملكاتك الداخلية وإقرار السلام بين هذه الملكات في داخل نفسك هو الشرط الأول لخوض معركة الحياة، لأنه بمثابة تقوية الجبهة الداخلية وحشدها قوة واحدة في ساحة المعركة.

ويجب أن ينتهي ذلك التكامل بك إلى شيء لا غنى عنه، وهو الإيمان الأعمى بنجاحك نتيجة لإتباع البرنامج الذي سنرسمه لك. وليس ذلك البرنامج إلا خطة للتربية البدنية والنفسية يجب أن تثابر عليها في ثقة عمياء لا يأتيها الشك من بين يديها ولا من خلفها. وتذكر أن المثابرة والاستمرار لا غنى عنهما.. فبغير المثابرة لا أمل في النجاح، والناجحون جميعًا كانوا بغير إستثناء من المثابرين. بل إن المثابرة وحدها يجب أن تحظى منك بعناية شديدة، فتقوية هذه الملكة عندك مقدمة على تقوية سائر الملكات.

الأمر بيدك

ما أشبه الحياة بنهر كبير يصب في البحر، وفوق سطح مجراه ملايين وملايين من الزوارق. وفي كل زورق نوتي واحد يسيره بالمجاذيف. فهيا معي ننتقي نوتيين في زورقين كي نقارن بينهما.

إن ملاح هذا القارب جالس في ثبات وطمأنينة، ينتظر تقلبات الموج وعوارض التيار، ولا يحرك مجذافيه إلا في الوقت المناسب. ولكنه يتوقف عن التجديف حين تعترضه الصخور. وكثيراً ما يحيد عن المرفأ لأنه لم ينشط للعمل في الوقت المناسب. كما أن إرتفاع الماء أو إنخفاضه يضايقه كثيراً. أما الملاح الآخر فيتحكم في قياد زورقه، ولا يترك ذلك لظروف التيار والمجرى، ويعمل بمجدافيه بإستمرار، وفي يقظة ولا يكف عن ذلك إلا في آخر لحظة. فهذا الملاح يدرك غايته بغير تأخير، ويسبق غيره ولا يسبقه غيره. وهذان الملاحان صورة مصغرة للحياة الإنسانية.

إن مصيرك يترتب على طبعك. وطبعك هو نتيجة عاداتك وإنفعالاتك وردود أفعالك. وعاداتك وردود أفعالك إنما هي تكرار لأفعال أوحتها إليك أفكارك. وأفكارك هي نتيجة إيحاء إليك من الناس ومن الظروف ومن البيئة المحيطة بك. ومعنى هذا أن مصيرك الخاص يتوقف في النهاية على حكمتك في إختيار الإيحاءات التي من شأنها أن تجعل منك شخصية عظيمة ذات طبع قوي جذاب. فما يصادفك من فشل وينزل بك من تعاسة مرجعه إليك في تسع حالات من عشر لا إلى الظروف، أي

إلى الأخطاء الناتجة عن مواطن الضعف فيك.. أو عن إستعصاء مواطن القوة فيك على الإتزان. فإن كنت غير سعيد أو غير ناجح. فالسبب في ذلك هو أن حالتك النفسية ليست متزنة وأن عناصر شخصيتك غير متجانسة في قوتها، فالصراع الداخلي هو عدو الشخصية المتزنة.

أنت مسئول وحدك عن جميع أفعالك، إن لم يكن في الحاضر ففي الماضي على الأقل. فالإنسان منا ينفذ تنفيذاً أعمى ما تمليه عليه سريرته المطوية في اللاشعور. ولكنه يستطيع إن شاء أن يربي اللاشعور تربية جديدة بإتخاذ عادات صالحة سليمة، ومعنى هذا أن الإنسان مسئول في آخر الحساب عن كل أفعاله، لأنه لم يحسن منذ البداية تربية لا شعوره.

وكي يغدو الإنسان مسيطراً على الظروف لا بد له من السيطرة على الناس. وكي يسيطر على الناس لابد له أولًا من السيطرة على نفسه. وللسيطرة على نفسه لابد من تقوية مواطن ضعفه. ومعنى ذلك أن تقوية الذات ينبغي أن تكون هي الهدف الجوهري الأول لحياتك وجهودك.

كيف تهذب نفسك؟

وما هي الوسيلة لتهذيب نفسك وتقويتها؟

بالتطور الواعي الإرادي. وخير مثل لذلك ما ضربه بول نيسنس: إن الإنسان حين يريد أن يبتدع في عالم الحيوان أو النبات جنسًا جديداً أو سلالة جديدة تطابق حاجته أو رغبته، عليه أن يستغل ميل الطبيعة الفطري إلى التطور ونضرب لذلك مثالًا الوردة البرية. فإن سلسلة طويلة من

التحويرات والخطط الزراعية جعلت تتنقل بهذه الوردة البرية من طور إلى طور إلى أن حصلنا في النهاية على تلك الورود التي نزرعها في البساتين بألوانها المتعددة وأنواعها الرائعة وعطرها الرقيق.

فهذه التعديلات التي أدخلت على الوردة البرية مبنية على ملاحظة الفروق الضئيلة بين وردتين بريتين. وإرجاع تلك الفروق إلى الإختلاف في تربتيهما وفي درجة الرطوبة هنا وهناك. وبإستغلال تأثير التربة والرطوبة يمكن عمل تجارب في ظروف مختلفة إختلافًا مقصوداً. وتتوالى التعديلات مسترشدة بالنتائج والتجارب السابقة سنوات وسنوات، مع القضاء على الخطط التي سببت نكسة في طريق التطور، إلى أن يتحقق التطور المقصود في لون الوردة وشكلها ورائحتها.

والمبادئ التي تطبق على الحيوانات وتحسين سلالاتها شبيهة بما يطبق على النباتات وتحوير أجناسها. فنختار أنسب الأفراد لتحسين النوع الحيواني، كي نصل بالتطور الموجه إلى إنتاج سلالات تتميز بصفة معينة مطلوبة دون غيرها، كالبقر المدر للبن، والبقر المسمن، وخيل السباق، وخيل الجر والحقل. والإنسان أيضًا كالوردة وكالبقرة وكالحصان، يمكن أن يتطور تطوراً واعيًا موجهًا إلى أن يصل إلى درجة من الكمال اللاشعوري تكفل له العافية والنجاح والسعادة.

إن الغالبية الكبرى من الفلاسفة يؤمنون بخلود الروح. ومنهم من يؤمنون بتناسخ الأرواح أي أن الروح الواحدة قادرة على تقمص أجساد

جديدة بعد الموت لتعيش مراراً أخرى لا عدد لها. وكل حياة إما أن يكون فيها للروح إرتقاء أو إنتكاس، أي تكون فيها أفضل أو أخس من حياتها السابقة فالرقي مكافأة على فضل سابق، والتدهور عقوبة على إسفاف في الحياة السابقة.

وليس من همنا في هذا المقام أن نناقش هذه النظرية فنحن لا نعني إلا بما يثبته العلم وتؤيده التجربة. ولهذا ضربنا مثل تطور الوردة والبقرة والحصان وترقية السلالات على العموم في مملكتي النبات والحيوان، كي نقنعك بالمثل الملموس أنك قادر أن تتطور وأن ترقى بنفسك وجسمك وعقلك رقيًا مقصوداً واعيًا حسب خطة موضوعة، لا لتنال المكافأة على ذلك في حياة قادمة، بل لتنعم بثمرات ذلك الإرتقاء في حياتك القائمة.

وأكثر الناس تخلب لبه ألفاظ النجاح والسعادة. ومن هذا السراب السطحي نحذرك أيها القارئ الصديق. فلا يكن هدفك الأوحد إشباع شهواتك ومطامعك، لأن الفشل هو النتيجة الحتمية لكل من جعل همه ذلك دون غيره. بل ينبغي أن تكون تربيتك لذاتك تربية شاملة. وأن ترقى في آن واحد قواك البدنية والذهنية والخلقية. ومعنى ذلك ألا تهتم فحسب بالنجاح، أي بكسب المال والترقي في مدارج الحياة الإجتماعية، بل ينبغي أيضًا وقبل هذا أن تحرص على إنماء قيمتك الأخلاقية والأدبية.

وكي تتمكن من توجيه تطورك إبدأ بمعرفة طبيعتك الخاصة. فإن كنت قد تعودت تحليل نفسك ربما إستطعت أن تعرف نفسك بنفسك بغير معين.. غير أن الأوفق أن تتلمس تحليل قدراتك وميولك ومواهبك لدى محلل نفساني محترف، فذلك الخبير يستطيع أن يبين لك مواطن قوتك ومواطن ضعفك.

وأخشى أن يكون المثل الذي ضربته لك عن تطور الوردة البرية خلال القرون الغابرة قد بعث في نفسك شيئًا من تثبيط الهمة، فتظن أن تطورك في مدارج الرقي سيكون في مثل ذلك البطء بحيث ينقضي العمر قبل أن تصل إلى شيء. ولكن الواقع على خلاف ذلك. فالمخلوقات المنحطة هي التي تحتاج في تطورها إلى بطء شديد جداً. أما عند الإنسان فإن سمو تكوينه وقدرته على ملاحظة ذاته وتوجيه نفسه تجعل تطوره الإرادي سريعًا، بحيث يصل في مدة وجيزة من حياته إلى التغيرات الذهنية والخلقية والبدنية التي يصبو إليها.

وجسم الإنسان مركب من خلايا لا عدد لها. وفي كل لحظة يموت فريق منها وتحل محله خلايا جديدة. فليست الحياة على العموم إلا سلسلة متلاحقة من الهدم والبناء. وفي إستطاعة الإنسان أن يستغل هذه التغيرات المستمرة لتحسين كل جارحة من أعضاء جسمه ولا سيما المخ. في وسعه أن يغير مجرى أفكاره وعواطفه وأن يقوي مراكز مخية معينة تقوية ملحوظة.

والمخ هو الرقيب والمهندس الذي يعيد تنظيم وبناء الجسم. فهو الذي يسيطر على الحركات والسلوك والصوت والوظائف الحيوية. فكل تغير في المخ يترتب عليه تغير في البدن.

ولكن حذار! فينبغي أن يكون التطور متزنًا لا إنقلابًا جامحًا. فتذرع بالحذر والصبر وإحرص على إستبقاء الإنسجام والتوافق بينك وبين بيئتك وزملائك، وبينك وبين نفسك.

إن خبراء التربية الحيوانية يعرفون هذه القاعدة الذهبية:

– إياك ومعارضة قوانين الطبيعة! بل وجهها فقط من غير مناهضة لها.

وأنت أيها الإنسان جزء من كل.. فإدرس جيداً علاقتك ببيئتك، ولا تناهض القوى المحيطة بك. بل وجهها بحيث تساعد على تحقيق أغراضك بدلًا من مقاومة جهودك.

وأول وصية نوصيك بها هي ألا تحاول ما لا تستطيع أن تدركه. فالخبير بالزراعة لا تبلغ به الحماقة أن يحول القرنفلة إلى وردة. والخبير بالحيوان لا توسوس له الغفلة أن يحول الهرة إلى أسد! وكذلك أنت لا ينبغي أن تأخذك العزة بالغرور فتحلم بأن تغدو يومًا من الأيام نابليون أو ميشيل أنجلو أو بتهوفن. فإن لك شخصيتك المستقلة المتميزة عن سواك من الناس. وثق أنها من العظمة الكامنة كأي شخصية أخرى ولكن ينقصها أن تتيح لها الفرصة. وإنما عليك أن تفتش عن تلك البذرة الكامنة فتوجه جهودك كلها إلى تلك الناحية. فإن كانت كفايتك الكامنة الفطرية في

التمثيل فلا تحلم بقيادة الجيوش أو إدارة المصانع. فالمطلوب منك أن تكبر فطرتك الأصلية لا أن تغيرها وتخلقها خلقًا آخر. ويدخل في نطاق تطورك الواعي تقوية مواطن ضعفك التي قد تكون سببًا في تعويق نجاحك المادي أو الأدبي. كما يدخل في ذلك النطاق أيضًا كبح جماح مواهبك التي تتجاوز قوتها حدود المعقول حتى لا تندفع بك وتشتط.

وإذا إكتشفت أن إرادتك أو قوة طبعك أو قدرتك على الحسم والتصرف هي نقطة ضعفك، فيجب أن تبدأ بها أولًا فتقويها بتربية عاجلة ومستمرة. وإعلم أن كل شخص منا فيه نوع من الأنانية يدفعه نحو مثل أعلى من الخير أو الجمال والحق كما يتراءى له. فعليك أن تطيع هذه الفطرة فيك لأنها كفيلة أن تكسبك قوة جسمية وعقلية. ولكن يجب ألا تهدر جهودك لأن بذل أي مجهود لا لزوم له هو خسارة محققة حاضراً ومستقبلًا.

التجانس مع البيئة

وإليك الوسيلة التي تحقق بها التجانس بينك وبين بيئتك: أن تحب الحياة كما هي، وأن تحب المجتمع والعالم كما هما. فذلك كفيل أن يجعل الحياة تبدو لك ألطف وأقرب إلى القلب.

عليك ألا تتعود التمرد والإمتعاض وإنتقاد أي إنسان كان. لا تنتقد الحاكمين مهما وجدت فيهم من نقص أو عيب أو قصور. بل عليك أن تقارن كل جيل بالجيل السابق عليه. وستدرك عندئذ أن الإنسانية في تقدم مستمر بفضل مجهودات فردية معدودة. وثق أنه ليس في إستطاعك أن

تقلب العالم ولا المجتمع ولو بحجة تحسينهما ولكن في إستطاعتك أن تساهم على قدر طاقتك في تطور البشرية. وقل لنفسك أنه إذا كانت المائة سنة الأخيرة قد صاحبتها تحسينات في الكرة الأرضية على الإجمال فالتطور سيكون ولا شك أكمل في الألف سنة القادمة، وإن لم يقارب الكمال.. لأن الكمال مثل أعلى لا يدرك.

بمثل هذه الروح ستبدو لك الحياة أجمل وأرق. وسيزداد تعلقك بها. وستعمل بمزيد من الحماسة والإقتناع واثقًا من قدرتك على تحسين ظروف حياتك ومن تكيف شخصيتك مع الوجود، ذلك الوجود الذي يكفي لإقناعك بطيبه وصلاحه أنه ما من رجل عادي سليم التفكير تطيب نفسه بفراقه، مهما لقي فيه من شدائد!

وإقنع نفسك آخر الأمر أنك ربما كنت مخطئًا في تقديرك للعناصر التي تتكون منها الحياة. نحاول أن تعجب بدلًا من أن تسخط. وإجعل همك كله في تحري مواضع الروعة في الطبيعة. وإلتفت إلى ما فيها من تجانس هو السر في دوران الفلك وإنتظام الكون. فإن ذلك كفيل أن يوحي إليك بإطاعة وإحترام الميول الفطرية التي ركبتها طبيعة ذلك الكون في أعماقك.

وتذكر أن القدرة الحيوانية التي أرادت بها الطبيعة المحافظة على الحياة وإستمرار النوع قد جعلت بحيث تنتج ممارستها لذة خاصة. بيد أن إستخدام هذه الطاقة الحيوانية ينبغي أن يكون طبيعيًا، فلا يتجاوز الأغراض الطبيعية. فسوء إستخدام تلك اللذات الحسية إنما هو بمثابة

إنتحار. وإذا تركنا الملكات الحيوانية التي تدور حول الجسد والجنس، وجدنا الملكات العليا تدور حول نشدان الخير والجمال والحق. ويجب أن تتوافر هذه الملكات لكل إنسان.

فإن خيل إليك أنك عاجز عن الشعور بالعواطف الكبرى، وأنك مجرد من تلك الأشواق، فإرجع إلى ماضيك وتذكر إحساسك بقصص البطولة أو بقصص الوفاء وأنت طفل فإن ذلك الإحساس هو ثمرة تلك الملكات العليا ودليل وجودها عندك. فإن كانت قد ضعفت فليس معنى هذا أنها معدومة وعليك أن توقظها وتنميها. فالذوق الجمالي والحس الأخلاقي هما محور الشخصية الراقية الذي تتقوم به وحدتها ويتحدد به إتجاه سلوكها.

وغني عن القول أن هدفك الأسمى في الحياة ينبغي أن يكون ترقية نفسك، وتقوية إيمانك بالمجتمع ومن فيه. وتذكر أنك تتطور بإستمرار مع كل فعل تأتي به أو إحساس تشعر به، سواء أردت ذلك التطور أو لم ترده. فبمرور الأيام تتغير نظرتك إلى الحياة وتتغير ميولك وأذواقك وشخصيتك وكفايتك، تغيراً قد يكون طفيفًا بطيئًا ولكنه مؤكد. وذلك بحكم السن والظروف والأعمال التي تمارسها وإيحائك إلى نفسك دون أن تدري.

تطور إلى أعلى وإلى أسفل

هذا التطور المستمر يمكن أن يكون إلى أعلى أو إلى أسفل، تقدمًا إلى الأمام أو نكوصًا إلى الخلف، على حسب إستسلامك للتأثيرات السيئة والإيحاء المتخاذل، أو مقاومتك لهما. وهذا هو السبب في أنني أكرر لك دوامًا أن تربيتك لنفسك ينبغي أن تكون شاملة، فلا تترك ناحية مهملة تتطرق إليها عوامل الفساد. بل يجب في كل أسبوع وكل شهر وكل سنة أن تراجع نفسك لتعرف مقدار التقدم الذي أحرزته.

وإعلم أن تطورك يختلف عن تطور الحيوانات والنباتات من حيث أنك أنت المربي والناشئ في آن واحد. أنت البستاني والشجرة معًا. فإن إحتجت إلى معاونة إخصائي فإفعل. ولكن لن تكون لمعاونته فائدة ما لم تقتنع بوجهة نظره، بل ما لم تتحمس لها.

ولكي تقيم عن وعي وإدراك شخصية جديدة على حسب الأفكار الجديدة التي ستكتسبها من هذا الكتاب، لن تحتاج لمادة غريبة عنك أو أداة خارجية. ففيك أنت توجد جميع المواد والأدوات. وأنت المقاول المتكفل بالبناء، ولست بحاجة إلا إلى المهندس المعماري الذي يمدك بالتصميم العام. وسيمدك هذا المعماري بما تريد من التفاصيل كلما إحتجت إليها وسيقوم بتوجيه جهودك. ولكن عليك أنت أن تبذل الجهد في صدق وإخلاص وحماسة، وألا تتردد أو تعارض أو تناقش، إلى أن

ينهض البناء فوق أساس متين، وترتفع طبقاته قليلًا قليلًا، إلى أن تبدو لك في النهاية عظمته وشموخه وروعة جماله.

الغذاء والسعادة

ينبغي أن نأكل حين نشعر بالجوع وفي ساعات الوجبات المنتظمة. فمن أدركته هذه الساعات وهو غير جائع فليمتنع عن الأكل. ولا تمتد يده إلى المشهيات. ففاتح الشهية الوحيد الذي ننصح به هو الصيام. فإذا لم تجد عندك شهية للطعام يومًا أو يومين أو ثلاثة أيام لا تتردد في الصيام طول تلك المدة، أو على الأقل يجب أن تكتفي بتناول حساء الخضروات أو عصير العنب أو عصير البرتقال. وأحذرك أيها القارئ أشد التحذير من ذلك الجوع الكاذب الذي يخلقه الروتين. ذلك الجوع الخداع الذي يحسه من يستيقظ في الصباح بتأثير العادة. إذ ليس من الممكن أن يحس شخص طبيعي بالجوع عند نهوضه من الفراش إن كان قد تغذى في اليوم السابق تغذية سوية. وقد يخطر ببالك أن تعترض فتضرب لي مثلًا بالانجليز الذين يتناولون ساعة نهوضهم من الفراش إفطاراً ضخمًا. فإعلم أن مثل هؤلاء ينبغي أن يؤدوا قبل تناول الإفطار تمرينات بدنية جدية، أو يركبوا الخيل وقتًا غير قصير.

والنظام الطبيعي للشخص العادي هو أن يتناول ثلاث وجبات في النهار: وجبة خفيفة في الصباح، ووجبة خفيفة في المساء خالية من اللحم أو تكاد، ووجبة ثالثة في الظهر أدسم من الوجبتين الأخريين. أما ما درج

عليه بعض الناس من تناول سحور بعد إنتهاء السهرة في المسرح أو غيره، فتلك عادة مرذولة السبب التسمم البطيء المزمن. ومرذولة أيضًا عادة التصبر بين وجبات الطعام. لأن الصيام أو الإنقطاع عن الأكل ساعات طويلة من أحسن الطرق العلاجية والنظم الصحية. وهو لا يوهن الصحة بل يحفظها ويقويها.

وغير خاف أن جميع الأديان قد سنت نظام الصوم، ولا يخلو أن يكون وراء ذلك غرض صحي لإراحة الجهاز الهضمي. فمن يتجاهل الصيام يقترف خطأ كبيراً. وبعض المرضى أو الضعاف الذين يطلبون من رجال الدين إعفاءهم من فريضة الصوم يخطئون في حق أنفسهم، لأن الإفراط في التغذية إن كان أمراً مقبولًا أحيانًا لدى الأصحاء فهو أمر ضار للمرضى. وخير لهؤلاء أن يصوموا، فالصوم كثيراً ما يكون نفعه لهم أعظم من نفعه للمعافين الأصحاء. وكذلك كل بدين ينبغي أن يصوم. ومن الواجب في فترة الصيام أن نكتفي بعصير العنب الممزوج بالماء وبحساء الخضروات وبالموالح كالبرتقال والليمون.

ولا تأكل الفاكهة التي لم يتم نضجها. وإن لم يتيسر لك الحصول على فاكهة طازجة فتناول الفاكهة الجافة كالقراصيا والتين. فإن لها فوق فائدتها الغذائية فضيلة تستحق التنويه وهي تليين الأمعاء ومقاومة الإمساك، وأوصيك ألا تنزع عنها قشرها أو جلدها أو بذورها الصغيرة كما

يفعل بعض الناس، فإن هذه الخيوط والنفايات تنشط الأمعاء وهي التي تقضي على ما تجمع فيها.

وجبة المساء

وليكن حرصك في طعام المساء على تناول ألوان غنية بالأملاح المعدنية، ولا تنضج الخضر في الماء بل على البخار، ويستحسن الإقلال من الخبز الأبيض الذي لا غذاء فيه، وحبذا لو أستبدل به خبز أسمر صنع من دقيق لم تنزع عنه «الردة». والحكمة في عدم طهي الخضر في الماء، أن الماء يذيب الأملاح المعدنية التي في الخضر. فإن طهيت الخضر في الماء فلا تهدر ذلك الماء بل إحرص على إحتسائه لتفيد من تلك الأملاح المعدنية الثمينة.

وان كان لابد لك في المساء من تناول شيء من اللحم أو السمك فليكن ذلك بمقدار ضئيل، نقدره لك بمعدل جرام واحد عن كل كيلو جرام من وزنك. وتجنب الفطائر والمكرونة واللحم المحفوظ والسمك المحفوظ والمشهيات أما الكمية فيجب أن تكون معتدلة لا هي بالهزيلة ولا بالهائلة. كما يجب أن تكون الألوان بسيطة غير معقدة.

ويجب أن يكون تناولك الطعام ببطء شديد.. وأن تمضغه بعناية. بل يجب أن تطبق قاعدة المضغ الجيد على الحساء وعلى اللبن! ويمكن ذلك بإضافة فتات من الخبز المحمص إلى الحساء وإلى اللبن وإلى العصائد. فالطعام الذي تمضغه جيداً ينزل من حلوقنا وقد تمت له نصف مراحل

هضمه. وينبغي تجنب المثيرات.. فلا نكثر من الملح، ونمتنع عن الفلفل الأسود والخردل (المسترده) والمخللات والخل وخير ما نستعيض به عن الخل هو عصير الليمون الطازج.

ويجب أثناء الطعام أن تكون منشرحي الصدر، فلا نروي إلا ما هو سار أو مضحك، ونتحاشى الجدل والأمور الخلافية.. فإنشراح المزاج والتفاؤل والمودة مقويات للشهية لا نظير لها.

ولا تكثر من الشراب أثناء الأكل. وإعلم أن الكحول حقيق أن ينزل بك الضرر. ومن المستحسن الإمتناع عن تناول القهوة والشاي والكاكاو. وإن لم يمكنك ذلك فقلل من تناولها. أما الماء فإشربه على جرعات صغيرة.. وليكن معظم تناولك له في غير وقت الطعام. وإن مرت بك فترة من الضيق أو التعب فإمتنع عن الأكل وإستعض عنه بمشروبات ساخنة. وليكن شرابك في حالة الصيام الكامل من إثنين إلى أربعة لترات في اليوم من الينسون أو التليو أو عصير الليمون أو عصير البرتقال فبهذه الوسيلة تتمكن من غسل كبدك، وكليتيك، وخلايا أعضائك، وتنقية دمك، وتتخلص من السموم التي هي سبب ضعفك وشعورك بالتعب والإعياء.

سوء المضغ

وإعلم أن معظم الأمراض تنتج عن تعفن في الأمعاء أو عن إلتهابات وإضطرابات فيها. ومعظم هذه الإضطرابات سببه سوء المضغ. فالفم هو العصارة التي ركبتها الطبيعة في أجسامنا. أمضغ إذن بمنتهى البطء بحيث

تحول جميع الأغذية الصلدة إلى سوائل. فإن كانت ألوان الطعام نفسها سائلة أو عصائد فتعادلها على دفعات صغيرة جداً كي تمزجها مزجًا تامًا بإفرازات اللعاب. وإنه من حسن حظ الإنسان أن الفم وهو عضو من أعضاء الجهاز الهضمي خاضع لإرادتنا، فلتستفد من هذه النعمة، لأن المضغ الجيد معناه الهضم الكامل. وللمضغ البطيء مزية أخرى هي تعويد الشخص التحكم في نفسه والهدوء وضبط الأعصاب. وبذلك تتعدى فوائد المضغ البطيء حدود المزية الجسمية إلى مجال المزية الخلقية .. وسترى في كثير من المواطن أن تهذيب البدن يلازمه في الغالب تهذيب الأخلاق والطباع وإنهما قلما يفترقان.

ويجب أن تعني بأسنانك عناية تامة، فإنها ما لبثت سليمة تحتاج للرقابة والفحص. فإحرص على زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة لتنظيف أسنانك من الطبقات الجيرية. وعند ظهور أي خلل فيها لا تتردد في التوجه إلى الطبيب وداوم على التردد عليه إلى أن تعود أسنانك لحالتها الطبيعية. وإدعكها جيداً بفرشاة صلبة ما بين الثلاث دقائق والخمس في الصباح والمساء. أو صبنها من الداخل والخارج بقطعة من القماش الناعم ملفوفة على إبهامك.. وأسنان أولادك أيضًا يجب أن تعني بها.

والصوم أحسن ترياق للسموم. وهو عبارة عن الإمتناع عن الأطعمة أربعًا وعشرين ساعة أو ثمان وأربعين ساعة، أو أكثر من ذلك. فذلك الإمتناع يساعد على طرد النفايات ويريح القناة الهضمية. وهذا هو

السبب في أن كل شخص مريض بمرض حاد يجب أن الصوم. وكذلك علاج معظم الأمراض المزمنة يجب أن يسبقة الصوم. وفي كل مرة يشعر فيها الإنسان بتعب أو عدم إرتياح يجب أن يتجه إلى الصوم لإراحة أعضائه الداخلية. وأنا شخصيًا أعرف ذلك بالخبرة المتكررة وأنصح كل من أقرر إجراء جراحة له أن يصوم قبل ذلك ما بين يومين وثمانية أيام. أما السمان فأجعلهم يعيشون ما بين أربعة اسابيع وثمانية قبل العملية الجراحية على الماء والبرتقال فحسب ولترات كثيرة من عصير التليو الساخن مع قليل جداً من السكر وغير ذلك من الأعشاب المغلية الساخنة. وليس من الضروري أن يكون الصوم بهذه الدرجة من العنف. بل يمكن أن يكون بإسقاط وجبة أو وجبتين من الوجبات اليومية والمهم على كل حال وفي جميع الأيام ألا تأكل مطلقًا إلا اذا كنت جائعًا.

سوء التغذية

وكثيرون يصابون بالأمراض الوبيلة نتيجة إفتقار تغذيتهم إلى العناصر الجوهرية، مما ينتهي بهم إلى إستخدام المنبهات والكحول أو إلى المبالغة في الأكل. فنقص التغذية أو الإفراط فيها سيان في سوء المال. ولهذا يقولون أن الإنسان لا يموت وإنما ينتحر، وأنه يحفر قبره بأسنانه.

ومتى كانت وظائفك الهضمية طبيعية لا ينبغي أن تشعر بعد الأكل بثقل أو صداع أو حساسية شديدة في المعدة، أو بكآبة وإنقباض أو ثقل في الرأس وميل للنعاس أو هياج عصبي أو ضيق من أي نوع. بل ينبغي أن

تكون على أتم أهبة للقيام بأي عمل جسمي أو عقلي. ومع هذا يحسن بك ألا تقوم بأي مجهود شاق بعد الأكل مباشرة. فكما أن قلبك ورئتيك تعمل بغير ألم، كذلك ينبغي أن تعمل معدتك.

وأوصيك بإجراء التجربة الآتية بعد الأكل، وهي أن تحني جسمك إلى الإمام حتى تلمس الأرض بأطراف أصابعك. ثم تميل إلى الخلف إلى أقصى حد مستطاع أو إضغط بشدة فوق الكبد. فإن أحسست بضيق على أثر شيء من هذه التمرينات، فمعنى ذلك أن هضمك ليس على ما يجب. ومعظم الناس لا يشعرون بعد وجبة جيدة بذلك الشعور بالإغتباط الذي يجب أن يحسوا به لتعويضهم ما تبدد من قواهم. بل يغلب أن يشعروا كأن شيئًا ينقصهم. فهذا القلق هو نتيجة تهيج في المعدة يغلب أن يكون نتيجة الإسراف في الحلوى أو الفطائر أو القهوة أو الأنبذة.

وأنصحك أن تنظر في لسانك كل صباح فإن وجدته أبيض مصفراً فمعنى ذلك أن معدتك أو أمعاءك على غير ما يرام. فإن كنت تشكو الإمساك فتناول ثلاث ملاعق كبيرة من الفحم النباتي. وراقب برازك بعد ذلك. فإن إستمر لونه أسود بعد ست وثلاثين ساعة فهو دليل على أنك بطيء الإفراز جداً. وإن كسل أمعاءك يسبب لك تسممًا بطيئًا. والواقع أن الإمساك هو آفة عصرنا الكبرى ويجب أن نحاربه بأي ثمن، وذلك بنظام الأكل والتربية البدنية وبزيت البارافين وزيت الزيتون.

الفصل الثاني

إنتبه إلى صحتك

تعلم كيف تتنفس؟

من المقررات الثابتة أن الحرمان من الأوكسجين يجر إلى الموت، لتسمم الدم. فالتنفس في الهواء الطلق هو الذي يدخل إلى أعضائك أكبر جرعة ممكنة من الأوكسجين فتقضي على السموم، وتنقي الدم، وتنشط الجهاز العصبي، وتزيد الطاقة الحيوية.

وقد يدهشك القول أنك يجب أن تكون معتدل المزاج متفائلًا مبتهجًا كي تتنفس كما يجب! وأنك أيضًا إذا تنفست جيداً أكسبك ذلك إعتدال المزاج والتفاؤل والإبتهاج. والواقع أن التنفس ينقي الدم بواسطة الأوكسجين، ويستبعد الحامض الكربوني. وفي الوقت نفسه ينشط بطريقة مباشرة الغدد الصماء ذات الإفراز الداخلي التي هي ميزان الجسم ونشاطه.

وإذا نظرنا إلى الرئة، وهي غدة كبيرة ذات إفراز داخلي وجدناها على صلة بسائر أعضاء الجسم. وفي كل مرة تنشط رئتك ثق أنك تنشط بذلك أيضًا سائر غددك فتجود في عملها، وتزداد بذلك طاقتك الحيوية. فينبغي أن تتعلم كيف تتنفس تنفسًا عميقًا، ثم كيف تطرد طرداً تامًا كل ما كان في رئتيك من الهواء. ونم والنافذة مفتوحة، وعش أكبر وقت ممكن في

الهواء الطلق. وإذا كان عملك يستلزم الجلوس وقتًا طويلًا، فعوض ذلك بأن تقوم برحلات طويلة على الأقدام، وبخطوات سريعة، وأنت تتنفس من أنفك تنفسًا عميقًا.

فإذا أحسست بعد رياضة المشي والتنفس العميق بشيء من الدوار، فلا تنزعج بل إغتبط، لأن ذلك دليل على أن رياضتك التنفسية بلغت غايتها. وثق أن هذه الإضطرابات الخفيفة ستختفي سريعًا مع المثابرة على ذلك التمرين. وإذا ألقيت بالك إلى الأطفال الكسالى وجدتهم يتنفسون تنفسًا سيئًا. وكذلك ذوو الوجوه الشاحبة يتنفسون تنفسًا سيئًا. فهؤلاء جميعًا يتنفسون في كل مرة كمية ضئيلة جداً من الهواء لا تكفي لتنقية دمائهم. فتعلم كيف تتنفس تظفر بتحسن في بدنك وعقلك. وإعلم أن التنفس الجيد يقاوم الإمساك ويسهل الهضم. فإمتلاء الصدر بالهواء إلى غايته يجعل الحجاب الحاجز يقوم مع كل نفس بتدليك أعضاء البطن والأمعاء والكبد والمرارة والكليتين. ويقضي على السموم والنفايات ويدفعها إلى الخروج دفعًا. ولا تنس أن التنفس الجيد مقو للضعاف ومقلل لوزن البدانة.

الرياضة التنفسية

والرياضة التنفسية شيء واجب حيوي للمصابين بفقر الدم (الأنيميا) وللناقهين، والمصابين بالإمساك على الخصوص، بل أنها ضرورة لجميع الناس على الإطلاق. فمن واجب الأمهات ورجال التربية والمعلمين

أن يعلموا هذه الرياضة للأطفال بكل عناية وتدقيق، فهي ألزم لهم من تعلم مبادئ القراءة والكتابة وسائر العلوم العقلية.

ولا عجب في ذلك.. فالنشاط العقلي قد يتوقف في أكثر الأحيان على كيفية قيام الشخص بالتنفس وعلى قدرته على تفريغ أمعائه. وتعليم التنفس الصحيح له عدة وسائل، يجب أن تستخدم كلها عند اللزوم. وأشهر طرق التنفس الصحيح أن تقف أمام مرآة، عاري الصدر، مرفوع الرأس، منتصب القامة، ثابت القدمين على الأرض، ثم تتنفس ببطء من أنفك وقد عقدت ذراعيك خلف ظهرك مشدودين.

وعليك بعد ذلك أن تحبس الهواء في صدرك وأنت جامد في مكانك بضع لحظات. ثم ألفظ ذلك الهواء من أنفك أيضًا ولكن ببطء وأنت ترخى ذراعيك إلى جانبيك أو تمدهما إلى الأمام. وكرر تلك العملية عشر مرات على التوالي. ويحسن القيام بها في الصباح والمساء عند القيام بالتمرينات الرياضية اليومية.

وعليك وأنت تختار رياضتك المفضلة أن تستحسن كل ما يزيد قوة عضلاتك ويحتاج إلى تنفس عميق، مثل السباحة وتسلق الجبال والجري والتنس ونط الحبل. وإن كان الطبيب قد أمرك بإلتزام الراحة التامة فلا شك أنه يجب عليك طاعته. ولكن قم وأنت في فراشك بالرياضة التنفسية العميقة. وسترى بالتدريج أن طاقتك الحيوية ستتحسن كثيراً.

وثمة طريقة حديثة للتنفس، يتعدى الهدف فيها التنفس العميق إلى التنفس الطويل العميق معًا. وأسهل وسيلة لذلك أن تأتي بكرة قدم ثم تأخذ في نفخها إلى أقصى حد ممكن. وعليك أن تراعي أثناء ذلك أن كل نفس تنفخه لا يجب أن يقل عن خمس عشرة ثانية.

ويجب أن تقوم بذلك التمرين مرتين أو ثلاث مرات كل يوم تنفخ فيها نحو مائة نفخة طويلة. على أن يكون دخول الهواء في كل ذلك الوقت من أنفك وحده. وإن كان النفخ يتعبك فقف منتصب القامة وإستنشق بقوة من أنفك إلى أن يمتلئ صدرك غاية الإمتلاء، ثم إبدأ في العد إلى عشرة، وأخرج الهواء بعد ذلك ببطء إخراجًا كاملًا ومن أنفك أيضًا.

ولقياس قدرتك على التوقف عن التنفس ضع أمامك ساعة بها عقرب للثواني. ثم قف منتصبًا وإستنشق من أنفك بقوة. وأنظر كم ثانية تستطيع التوقف عن التنفس وإعلم أن الشخص الطبيعي ينبغي أن يصل إلى خمسين ثانية. ولكن مع الإستمرار في التمرين سنصل بسهولة إلى ما يزيد على دقيقة كاملة. وهذا التمرين مفيد جداً للدورة الدموية والصحة عمومًا.

وهناك تمرين على التنفس البطيء .. تقف منتصب القامة ثم تأخذ في الإستنشاق من أنفك على مهل بحيث تملأ صدرك بالهواف عشرين ثانية مثلًا، ثم في خمس وعشرين. وتتمرن على الإحتفاظ بالنفس في صدرك نصف دقيقة ثم تزيد المدة إلى أن تبلغ الغاية.

القولون مصدر التسمم

أثبت متشنيكوف أن قصر عمر الإنسان ناتج عن التسمم المزمن البطيء في الأمعاء الغلاظ. والواقع أن الإنسان يحمل في الأجزاء الأخيرة من قناته الهضمية آلاف الملايين من الميكروبات. وهذه الميكروبات تفرز سمومًا تتسرب إلى الدم وتحدث تسممًا بطيئًا خفيًا يؤدي إلى المرض ثم إلى الشيخوخة فالموت. وقد توصل العالم الروسي إلى هذه النتيجة، وبنى عليها أن طول العمر يجب للحصول عليه أن نعقم محتويات الأمعاء الغلاظ تعقيمًا شديداً بغذاء خاص من أهم عناصره اليوغورت (الزبادي) أو اللبن الرائب.

ومنذ أذاع متشنيكوف هذه الآراء وهي محل بحث العلماء وإعتبارهم. ومنذ عشرين سنة قام العالم الإنجليزى السير «أربوطنوث لين» بإستئصال الأمعاء الغلاظ في حالات التسمم الخطيرة ذات الأصل المعوي، وحصل من ذلك الإستئصال على نتائج مدهشة. وقد إقتفيت أنا شخصيًا أثره في بعض العمليات الجراحية بعد أن عدلت في منهجه وطريقته بعض التعديل وحصلت على نتائج تؤيد نتائجه.

واللبن الزبادي أو اليوغورت قد أصبح في زماننا هذا عنصراً فدائيًا هامًا. وهناك عدد كبير من معاصرينا يتناولون بإنتظام كل يوم من الايام الإثنى عشر الأولى من كل شهر وعاء من اللبن الزبادي مرة في الصباح

وأخرى في المساء. وهناك غيرهم يفضلون تناول أقراص من المعقمات أو كمية من خميرة البيرة لذلك الغرض نفسه، وهو محاربة تعفنات القولون.

بيد أن مقاومة تلك الآفات القولونية لا يمكن أن تتم بالتعقيم أو بالجراحة وحدها، بل هناك وسيلة ضرورية جداً شديدة التأثير عظيمة البساطة، وأعني بها التفريغ التام للأمعاء بصورة منتظمة وفي مواعيد محددة. ومنذ قرون عرف الناس فوائد المسهلات المعتدلة. ولو رجعنا إلى الحياة الأوربية منذ مائتي سنة لوجدنا الأشربة المسهلة تحتل مكانًا ملحوظًا من الإحترام، وأيضًا قصد الدم. وأنه مما يؤسف له أن جيلنا قد أهملها إهمالًا شديداً.

وقد قرر «جليارد» إعتبار المسهلات من الضرورات بعد أن أدخل تعديلًا على طريقة تناولها. وبين أن تأثيرها لا يتم إلا إذا توفرت لها صفة التباعد بين الجرعات، على أن تكون كل جرعة قوية في حد ذاتها. وعلى متناول المسهل أن ينقطع طول يومه عن تناول الطعام بجميع أشكاله، وأن يتناول مقداراً هائلًا من السوائل الساخنة. ولكن مع الإمتناع عن القهوة والشاي.

ويعتبر زيت البرافين أجدى أنواع المسهلات. لأنه لا يهيج المعدة أو الأمعاء، ولا ضرر منه سوى الحيلولة دون تمثيل فيتامين أ. لذلك يستطيع أي شخص أن يحتسيه في أي وقت على أن يحرص على تناول حبة من فيتامين أ يوميًا. ويجب أن يكون زيت البرافين صافيًا خاليًا من إضافة العقاقير أو العطور أو اللون أو الطعم. ويمكن تناوله وسط الطعام ملء ملعقة كبيرة للبالغ أو ملعقة صغيرة للطفل.

والقولون ثلاثة أقسام.. قسم صاعد في الجانب الأيمن، وقسم في الجانب الأيسر يؤدي إلى الشرج. أما القولون الأوسط أو المستعرض فهو الذي يصل بينهما. وفي الأمعاء الغلاظ مليارات من الجراثيم. ولكن إذا كانت هذه الجراثيم متعلقة بأشياء صلبة تتمكن الأمعاء من طردها أولًا بأول بحيث لا تقيم طويلًا في القولون، لم يترتب على وجودها هناك تلك المدة القصيرة خطر ذو بال. أما إذا كانت عملية التبرز غير تامة فإن هذه النفايات تبقى أجزاء منها وتتراكم مدة طويلة، وبذلك تتاح الفرصة أمام الجراثيم المختلطة بها للعبث بجدر القولون الأيمن أو الصاعد. ومحتويات ذلك القولون ليست من المواد الصلبة كالقولون الأيسر أو النازل، ولذا تكون قابليتها للإمتصاص عظيمة جداً. وفي ذلك القولون الأيمن تنشط عملية إمتصاص العناصر الغذائية المفيدة التي لم يتم إمتصاصها في الأمعاء الدقيقة. وبذلك تتسرب إلى الدم تلك الميكروبات بما تحمله من صنوف الأمراض والأوجاع... وهذا هو التسمم البطيء.

ونبني على هذا أن تأخر عملية التبرز الكامل وتبقى شيء من النفايات لا يكون ذا خطر كبير مادام محصوراً في نطاق القولون الأيسر أو النازل، حيث المواد صلبة، وحيث لا يحدث إمتصاص... في حين أن الإمساك الأيمن هو منفذ الخطر والعطب. وعلى هذا تكون محاربتنا

للإمساك الأيسر إنما هي على الخصوص توصلًا لسد المنافذ على الإمساك الأيمن الذي قد يترتب عليه في غفلة منا.

تهذيب الأمعاء

ولتجنب الإمساك أو القضاء عليه يجب القضاء على أسبابه.. فما هي هذه الأسباب؟

إن السبب الأول للإمساك هو سوء تربية الأمعاء. فمنذ اليوم الذي تتولى المربية فيه تنظيم ضرورات الطفل تغرس فيه مبادئ الإمساء. فالطفل ينبغي أن يترك على سجيته كي يتبرز كلما حلا له ذلك، أي ثلاث مرات في اليوم تقريبًا. ومنذ أن تحاول المربية تعويده على دورة المياه في موعد يومي منتظم، تبدأ عنده ظاهرة الإمساك.

والحلقة الثانية في تكوين الإمساك هي مرحلة الدراسة، حيث تجبر الأم طفلها على إلتهام إفطاره قبل الذهاب إلى المدرسة، ولكنها لا تحاول أن تحمله على تفريغ أمعائه، مع أن تفريغ الأمعاء أهم بكثير من حشوها. فلو أن الأم وضعت نصب عينيها بدلًا من تجربعه فنجانًا من الكاكاو أو الشاي أن تطعمه شيئًا من الفواكه النيئة ووعاء من الزبادي أو بليلة قمح غير مقشور، لكان لها من ذلك شفيع، لأنها تجمع بهذه الطريقة بين تغذيته ومحاربة تسمم أمعائه الغلاظ!

وإنها لهمجية أن يرفض المعلمون والمعلمات السماح للتلاميذ بالذهاب إلى دورة المياه بحجة سخيفة هي أن الوقت وقت درس! وإنها

لبشاعة أن نجبر أطفالنا حين يصحبونا في الزيارات على التماسك والتجلد فلا يطلبون الخلاء إلى أن تنتهي الزيارة، وبذلك تتعود الأمعاء على الكسل والتراخي والإنقباض. وإنه خطأ شائع أن يعتقد البعض أو الأكثرون منا أن تبرز مرة واحدة في اليوم نظام عضوي سليم. فالهمجي يفرغ قولونه عدة مرات في اليوم، ويستفيد من ذلك كثيراً. بل أنه يذهب إلى الخلاء عقب كل وجبة بإنتظام.

ضرورة الفيتامينات

والملاحظ أن طعامنا العصري ليس طبيعيًا على الإطلاق وأن الأطفال الضعاف يأكلون في الغالب العصائد، ويتناولونها بغير مضغ أي غير ممزوجة باللعاب مزجًا جيداً. أما الخبز فهو أبيض خال من القشرة المغذية. وأما الفواكه النيئة التي تباع في المدينة فهي غالبًا من نوع ردئ. وأسوأ من هذا أنهم يقشرونها بدلًا من أن يأكلوها بقشرها بعد غسلها جيداً، على أن يمضغوها مضغًا بطيئًا جداً. والأرز وما إلى ذلك يأكلونه مقشوراً، ومعنى ذلك أن الطعام المدني طعام ميت خال من الفيتامين وخال من السليلوز. مع أن الأمعاء بحاجة شديدة إلى الفيتامين والسليلوز.

إن اللحم والبيض والسمك واللبن والسكر لا تترك في الأمعاء أي بقية وهي لهذا لا تنشط عضلاتها. وإذا لم تنشط عضلات الأمعاء تراخت شأن أي عضلات لا تستخدم وبهذا تنتهي إلى الكسل والهمود. أما أكل الخبز الكامل والفواكه النيئة الناضجة بقشرها، والخضروات الخضراء النيئة،

وكذلك الخضروات ذات الخيوط المطهية بالبخار، هي بمثابة فرشاة تقوم بتحريش الأمعاء.

التمرينات الرياضية

المربون يهملون كثيراً تربية الرئة كما يهملون تربية البطن. وحصص الألعاب الرياضية لا تظفر في الجدول الدراسي إلا بأسوأ الأوقات لأنها مضيعة للوقت! وكذلك الرياضة تلاقي بإعراض من النظار. وإن هذا لمن أسوأ الأمور عاقبة على التلاميذ والتلميذات. بل أن التربية البدنية ألزم للفتيات والنساء منها للرجال.

وقد تظن السيدة أن قيامها بأعمال المنزل والشراء والزيارات رياضة بدنية كافية لها. ولكن هذا الاعتقاد باطل فالتمرين الرياضي يجب أن يؤدى حسب منهج معين وبخطة منتظمة. ويجب أن تكون له ساعة معينة من اليوم. فإن له من الأهمية ما لمهنتك وواجباتك العائلية والإجتماعية. وتنظيم رياضتك وتمرينك البدني لا يقل في جدواه عن تنظيم بيتك ورفاهيتك وتسليتك. فعليك يا سيدتي أن تحددي وتحرصي على وقت رياضتك كالتنس أو الباتيناج أو الجري أو نط الحبل. أما تلميع خشب الأرض فأنصحك أن تقومي به بنفسك لأنه رياضة لذراعيك وساقيك.

وأوصيكن يا سيداتي أن تحرصن بالأكثر على تنظيم الرياضة لبناتكن، إذ يجب على الإنسان أن يضحين بالرقص وبشاي الساعة الخامسة في مقابل الرياضة في الهواء الطلق. أما أثناء الإجازات فأوصي الفتيات

بالمعسكرات الخلوية والنوم في الخيام. ومتى أسعدكن الله بالزواج يا آنساتي وأصبحتن ربات بيوت فأرجوكن الإستمرار على العناية بأجسامكن كما كنتن تعنين بها قبل الزواج. وإلا فلا تلومن إلا أنفسكن إن دبت إليكن الشيخوخة بسرعة وإنقضى معها هناؤكن العائلي وسعادتكن الزوجية. فالرياضة هي الواقي الوحيد من أمراض كثيرة توقعكن فيها الحياة القاعدة الرتيبة. فإهمال الرياضة هو الذي جنى على أمهاتكن وجداتكن فصارت لهن كروش، وعجائز، وأصبحت المرأة المتزوجة لا تبدو إلا في صورة من صورتين متناقضتين: إما بدينة جداً وإما عجفاء كالعود الجاف.

الميكروبات في القولون

والخطير في أمر الإمساك هو تلك الملايين من الميكروبات التي تتراكم في القولون. فمن أين تأتي هذه الميكروبات؟

تأتي من الأنف ومن الفم.

ولكن المعول ليس على هذه الميكروبات. بل على توافر البيئة الصالحة لإفراخها وتكاثرها. فقد يشرب شخصان من ماء ملوث بجراثيم التيفود. بيد أن أحدهما قد يكون صحيح البنية شديد المقاومة فلا تؤثر فيه تلك الجراثيم إطلاقًا. أما الآخر فقد يكون على عكسه مجهداً ضعيف المقاومة، فيصاب بالحمى التيفودية. فالإستعداد السابق أمر أساسي.. وهو نتيجة لضعف العناية الصحية، وسوء التربية البدنية والخلقية.

وبالرغم من أننا لسنا سواسية أمام سطوة الجراثيم، لا يجب علينا أن نسيء الإعتماد على هذه المناعة الظاهرية فمن الجراثيم ما يتمتع بقوة خارقة لا تقف أمامها مقاومة طبيعية. فلو حقنا أي مجموعة من الناس بجراثيم الطاعون أو البرص أو ما إلى ذلك من الأمراض الوبيلة الفيروسية لكان من المحقق أن يصاب جميع المحقونين بهذه الأمراض لأن جراثيمها شديدة الفتك لا يقف دونها شيء تقريبًا.

ووصيتي إليك من حيث المبدأ ألا تفزع من الجراثيم. ولكن لا تستهن بها. وإني أعرف شخصيًا ضحايا للوسواس يصرون على تعقيم صحافهم وشوكهم بأنفسهم ولا يصافحون صديقًا أبداً إلا بادروا بعدها إلى غسل أصابعهم بالصابون المطهر ومحلول اليسول مراراً كثيرة! وأعرف غيرهم يفرشون أسنانهم عشر مرات في اليوم لا مرتين أثنتين خشية أن يبتلعوا الجراثيم مع الهواء!

وتذكر جيداً أن الجراثيم تدخل عن طريق الأنف والفم، لهذا يجب أن تضع في طريقها خطوط التحصينات والمقاومة بغسل أسنانك والمضمضة والتقطير في الأنف عند اليقظة وقبل النوم كما يجب أن تغسل طبعًا يديك ووجهك وعينيك وأسنانك. وفي وقت الطعام أغسل الفاكهة جيداً ثم ضعها في مكان لا يصل إليها الذباب أو الغبار. ولا تجلس إلى المائدة قبل أن تغسل يديك، وقص أظافرك قصًا محكمًا. وكذلك أفعل مع أطفالك.

ويحز في نفسي أن أرى في ساعة الشاي سيدات فضليات يتناولن الجاتوه لا بأيد غير مغسولة فحسب، بل يفعلن ما هو أسوأ إذ يتناولنها بالقفاز. وإنه ليس مما يزري بالأناقة والرشاقة أن تخرج السيدة من حقيبة يدها زجاجة كولونيا تطهر بها أطراف أصابعها بواسطة منديل صغير. بل إني أفضل شيئًا آخر، ألا تأكل من تلك الفطائر مطلقًا ساعة الشاي. فلست أدري من الذي إبتدع هذه العادة غير الصحية –عادة تجرع الشاي وأكل الشكولاتة والجاتوه في الساعة الخامسة!– ولا شك أن السيدات يشكين الفراغ حتى يضعن وقتهن على هذه الصورة في إرهاق معداتهن بدلًا من ممارسة رياضة التنس أو التمرينات البدنية أو المشي الطويل!

فأوجه الرجاء حاراً إلى السيدات أن يعودن أطفالهن ألا يتناولوا الجاتوه المعرض للغبار والذباب. فالذباب على الخصوص هو أخطر الحيوانات المفترسة، لأنه ينقل أبشع الجراثيم في أرجله وأجنحته إلى حلمات الثدي الصناعي وألوان الطعام.

أعراض التسمم المعوي

إن الأشخاص المصابين بالتسمم الناتج عن كسل الأمعاء يشعرون دائمًا بالتعب وعدم الإستقرار. ومنهم من يتخاذلون ويميلون للكسل، كما أن منهم على العكس المتوفزون الذين لا يستقرون في موضع. ومنهم المفرطون في النوم كما أن منهم من يحالفهم الأرق فإن ناموا ركبتهم الكوابيس. والمجهود الذهني والبدني يسبب لهم ألماً. والذين يشكون من

الصداع والكسل والتعب والتكسير في عظام الظهر وعرق النساء فإبحث عن علة متاعبهم في الإمساك الأيمن. فإن الدم المحمل بالسموم المعوية يرهق الأعصاب ويزعج الجهاز العصبي ويحول دون تمام راحته ونشاطه.

ومنذ عشر سنوات أحال إلي الطبيب شابًا ومعه تقرير بأنه مصاب على حسب التشخيص المبدئي بورم في المخ، إذ كانت آلام الرأس والصداع عنده شنيعة. وأخذ المريض يلح في إجراء العملية بأي ثمن ومهما كانت النتيجة. ولكني إستمهلته إلى أن أجري عليه كشفًا بالأشعة. لا على دماغه، بل على أمعائه. وأظهر كشف الأشعة أنه مصاب بإمساك أيمن. وكان هذا هو علة آلامه العصبية العنيفة، فأجريت له جراحة لمعالجة ذلك الإمساك فإختفت آلامه العصبية والمخية على الأثر من تلقاء نفسها.

الكآبة والهبوط

ومعظم المصابين بتسمم معوي يشعرون بالكآبة والتعاسة ينهضون متعبين هابطين ملولين من الحياة لا يشعرون لها بطعم ولا لذة أو رغبة في الإقبال عليها. والغالب على الفتيات من هؤلاء ألا يجدن رغبة في الزواج. وإن تزوجن كن زوجات تعسات متعسات يشقى بهن أزواجهن لما فيهن من نكد وعكننة وإنقباض مستمر.

ونصيحتي إلى الأمهات ألا يدفعن بناتهن إلى الزواج طالما كان تفريغ أمعائهن سيئًا وإلا شقين وشقى بهن أزواجهن وهجروهن حقيقة أو مجازاً. فما أكثر ما يشكين من الصداع العنيف والتعب، ومن حمى خفيفة. وما

أكثر الأيام التي يقضينها في مقعد طويل. ولأمر غير هذا طلب الزوج يد الفتاة، ونحن الأطباء نقيد المصابين بالتسمم المزمن في الأمعاء بين عداد الهستيريين العصابيين. وذلك إهمال من الطبيب طبعًا كي يلقي الذنب على المريض نفسه ويتخلص من مسئوليته. فما أيسر أن يقول له:– أعصابك هي السبب.. ولكنك لست مريضًا.

وهذا الجواب أيضًا هو الذي يلقيه الزوج في وجه زوجته كلما وجدها على غير ما يرام لا إقبال لها على الحياة ثم يهز كتفيه ويبحث عن السلوى في مكان آخر. ومع أن صورة بالأشعة للقولون أو القناة الهضمية على العموم كانت تكفي لتبيين العلة. وما أكثر الأسر التي يكفي لإنقاذها من الشقاء والتفكك بعد زيارة طبيب الأشعة لتر من زيت البارافين

إلتهابات الجلد

والتسمم المعوي تصحبه دائمًا تشققات في الجلد ولا سيما عند مواضع ثني الأعضاء كقاعدة الرقبة والذراع. فيبدو الجلد قذراً والعرق كريهًا. وينبت الشعر حيث لا ينبغي أن ينبت، ولا ينبت حيث ينبغي نباته. ويسقط شعر الرأس بغزارة. وفي الوقت نفسه يظهر وبر كثير فوق الخدين وداخل الذراع حتى أن نساء كثيرات يمتنعن عن لبس الأكمام القصيرة. والحقيقة أن القشف والإكزيمات وعدد كبير آخر من الأمراض الجلدية علته التسمم المعوي.

فالدهن الموجود تحت الجلد يتلاشى. ويؤدي ذلك الجفاف البشرة وتشققها وتغضنها. وهذه بعينها هى إمارات الشيخوخة المبكرة وعوامل القبح التي تصاب بها الفلاحات الصينيات.

ولا يشعر المصابون بالتسمم المعوى برغبة في الأكل ولا يجدون له طعمًا.. ولسانهم دائمًا مصفر ونفسهم كريه الرائحة وفمهم مر الطعم وجميع المشهيات لا تأثير لها والهضم بطيء جداً، والأكل يثقل على المعدة. والغالب أن الأطباء يشخصون ذلك بنقص الببسين، وبالزائدة الدودية المزمنة وبكسل المصارين، ويرسلون الأثرياء منهم إلى المحطات المعدنية في فيشي وغيرها أو إلى جراح يستأصل زائدتهم الدودية أو يرفع الرحم ويثبته ولا يجدون في ذلك تمام الفائدة.

بل أن المصابين بالتسمم المعوي قوم تغلب عليهم الدقة المفرطة في التكوين وأنوفهم وآذانهم وأيديهم وأرجلهم على الدوام باردة. بل أن من يزعمون لهم أنهم مصابون بالأنيميا لتعليل هذه الأعراض يشعرون بسوء حالتهم إذا أقاموا على شاطيء البحر وفي المناطق الباردة. ويصابون بقصر النفس إذا مشوا بسرعة.

أوجاع العضلات

أما الجهاز العضلي فضعيف بطبعه لدى هؤلاء المرضى لأن العضلات رخوة وهم يحبون الإستلقاء. وسقوط المثانة أو ثقلها يلجئ السيدات إلى لبس الكورسيه أو الحزام الواقي، وآلام الظهر لا تنقطع. وإن

شكت إمرأة من آلام أو ورم في ناحية الصدر فيجب المبادرة في تصوير قناتها الهضمية بالأشعة. فالغالب أن يكون سبب آلام الثدي سوى حالة المصارين. وعندئذ يكفي أن ينتظم إفراغ الأمعاء كي يعود الثدي إلى حالته السوية.

وقد لاحظت في ثماني حالات من كل عشر حالات من سرطان الثدي عند النساء أنها كانت مصحوبة بتعويق في تفريغ الأمعاء. فلو أنها تنبهت إلى ذلك قبل عشر سنوات لما أصيبت في الغالب مطلقًا بورم الثدي أو السرطان. وكذلك السموم التي يحملها الدم من الأمعاء تؤذي الغدد ولا سيما الثديين والغدة الدرقية والمبيضين عند السيدات بل وسائر الغدد الصماء.

وعدد كبير جداً من النساء يضطررن عند حلول كل عادة شهرية إلى ملازمة الفراش بضعة أيام أو بضع ساعات وعدد محترم منهن لم يرزق بأطفال. وعدد آخر أجرى عمليات كثيرة لم تتحسن بعدها حالتهن. وكذلك يتعرض المرضى بالتسمم المعوي للروماتزم المزمن وأوجاع المفاصل. بل إن أطفالًا كثيرين ممن يعالجون في المصحات من سل العظام إنما هم في الواقع ضحايا الإمساك الأيمن. ولو أزيل ذلك الإمساك في حينه لما أصيبوا بتلك الأوجاع.

والتسمم المعوي يقضي على النشاط للتنفس العميق. ثم أن عدم كفاية التنفس تضر أيضًا بنشاط الأمعاء ولذلك انجد جميع المصابين بذلك

التسمم المعوي شاحبة وجوههم يشكون الهزال وضيق الصدر وتقوس الظهر، وهم مفتوحو الفم على الدوام. وكم منهم من إستأصل اللوزتين بغير تقدم محسوس.

إن البالغ السوي ينبغي أن يتنفس ثلاثة لترات من الهواء في كل مرة. ولهذا نوصيكم بملاحظة التنفس ورعايته رعاية تامة. وخير تمرين لذلك أن تستنشق الهواء من أنفك بعمق ثم تزفره وأنت تعد من واحد إلى ستين. كما يمكن أن تعرف قوة نفسك وكميته بمحاولة إطفاء شمعة على بعد متر وربع. والواقع أننا إذا إستطعنا تعليم المصابين بالتسمم كيف يتنفسون لساعدهم ذلك كثيراً على تنشيط أمعائهم ولتلاشى جزء من متاعبهم.

علاج التسمم المعوي

إن عدد المصابين بتسمم الأمعاء مع جهل حقيقة مرضهم وتشخيصه بأمراض غريبة خيالية عدد ضخم. فمنهم من يعالج على أساس إصابته بالنورستانيا أو الأنيميا أو العقم ومنهم من يجري الجراحون لهم الجراحات في الكلى أو الزائدة الدودية أو إنحراف الرحم أو إلتهاب المبايض بل ولتشوه العمود الفقري أيضًا. بل أن منهم من يعالجهم أطباء الأسنان بإسم فساد اللثة. ومنهم من يعالجهم خبراء الحلق بإستئصال اللوزتين. أما أخصائيو الجلد فيعالجونهم بإسم سقوط الشعر والقشف والعرق ذي الرائحة الكريهة والقروح والتسلخات. أما الأخصائيون في الجهاز العصبي فيعالجونهم باسم النورستانيا والهستريا.. إلخ.

إنك تعثر بهؤلاء المرضى المظلومين في جميع محطات الإستشفاء العالمية. فهم في فيشي يعالجون الكبد والمعدة وهم في لوكساي يعالجون إضطرابات المبايض وهم في شاتل جيون يعالجون الإمساك وفي داكس يعالجون أوجاع الروماتزم وفي أوربا يعالجون الجلد والزور وفي أفيان يعالجون الكلى. وفي سويسرا يضفون المال والثراء على مؤسسات الريجيم، وهكذا تجد هؤلاء المسممين بأمعائهم يجرون طول حياتهم وراء الصحة على غير جدوى، لأنهم يجهلون العلة الحقيقية لمتاعبهم، والغالب أن ينتهي أمرهم بالوفاة أخيراً بالسل أو السرطان أو بتصلب الشرايين. ولكن كيف نعلم علم اليقين أن هؤلاء الساخطين على الحياة يحملون في داخل أمعائهم علة متاعبهم؟

نستطيع ذلك بواسطة اشعة أكس أو بفحص بكتريولوجي للبراز، ولكن ربما قلت في نفسك:

– ولكن ما حاجتي إلى الأشعة لأعرف هل أفرغ أمعائي أو لا أفرغها، وأنا أراني أذهب إلى الخلاء في المواعيد المنتظمة بغير تأخير؟

ولكنك مخطئ في ذلك، لأن الإنتظام قد يكون ظاهريًا فقط. فخذ إناء وضعه تحت صنبور مفتوح، وستجد هذا الإناء ممتلئًا بالماء على الدوام، وبالرغم من أن الماء يفيض منه ويسيل على الدوام أيضًا.

إن أشعة أكس وحدها هي التي تعرفك إن كان تبرزك المنتظم كما يتراءى لك كاف لتفريغ كل ما في أمعائك. ويلزم أن يكون هذا الفحص

بالأشعة على خمس مراحل بين كل منها إثنتا عشرة ساعة. وإن الخبز الكامل والخضروات المطهية على البخار والمضغ البطيء والفواكه الناضجة النيئة والسلاطة البيئة الخضراء والعنب والقراصيا والتين هي وسائل تنشيط الأمعاء التي تكفل بغير دواء دفع الفضلات المتخلفة عن الهضم نحو باب الخروج دفعًا.

يقولون أن درهمًا واحداً من الوقاية خير من العلاج.. فكيف نستطيع التوقي من التسمم المعوي؟

أولا يجب أن نستخدم الوسائل الصحية. فمنذ الولادة يجب أن نقلع عن حمل الطفل على عادات معوية في التبرز لا تناسبه، بل نتركه يقوم بتلك المهمة على الوجه الذي يعجبه. أما فيما بعد فيحسن تعويده بعد أن يكبر قليلًا. ولكن على أساس أن يذهب للتبرز لا مرة –فهذا من أبشع الأخطاء الشائعة– بل ثلاث مرات. فكما يجب تعويد الطفل على غسل أسنانه في الصبح والمساء، يجب كذلك تعويده على الذهاب إلى دورة المياه فور يقظته صباحًا وبعد الغداء والعشاء.

وإني أنصح بزيادة عدد دورات المياه في البيوت الخاصة وفي المؤسسات العامة والمدارس، حتى لا يضطر الشخص الإنتظار دوره، فإن ذلك غالبًا ما يترتب عليه هروب الحاجة إلى التبرز. وليس معنى هذا الهروب سوى إتجاه البراز إلى أعلى لا إلى المخرج في أسفل. وذلك هو أبشع ما يحدث من آثار الإمساك. وعند الشعور بأقل ميل إلى كسل

الأمعاء يجب إستعمال زيت البارافين النقي ولو أثناء الطعام، بمعدل ملعقة صغيرة الطفل وملعقة حساء كبيرة للبالغ.

تمرينات المعدة والجذع

كثيرون من الناس يلجأون إلى التمرينات البدنية لتنشيط الجهاز الهضمي ولاسيما التمرينات المقوية للمعدة والتدليك ويضاف إلى ذلك التمرين بالكرة الطبية. وننصح نحن بتمرين سهل: إنبطح على بطنك وإرفع قدميك عن الأرض، وضع يديك إلى جانبك، أو وراء عنقك، ثم حاول وأنت في هذا الوضع أن تدور حول الحجرة مستعينًا بعضلات معدتك وحدها. ولتمرين الجذع، أرقد على ظهرك فوق الأرض وأعقد ذراعيك فوق صدرك ثم حاول أن تجلس ببطء بدون رفع قدميك عن الأرض. ثم كرر هذا التمرين عشرين مرة على التوالي صباحًا ومساءً.. وربما إحتجت في أول الأمر أن تلصق رجليك بالأرض بوضعهما تحت شيء ثقيل مثل فراش أو دولاب.

وهناك تمرين آخر وأنت راقد على ظهرك أيضًا. أن ترفع فخذيك عن الأرض من غير أن تثني ركبتيك إلى أن تبلغ بهما رأسك وهما في وضع عمودي. ثم أعدهما إلى موضعهما ببطء ومن غير أن تثني ركبتيك.

وهناك تمرين ثالث هو أفضلها ولكنه أشقها. فهو تمرين عظيم للمعدة وتدليك جيد للبطن كلها. ويحسن أن تكون عاريًا أو في مايوه فوق رمال الشاطئ. ولكن هذا ليس ضروريًا إن لم يتيسر. ويكفي أن تنام على

بطنك على الأرض ثم ترفع رأسك إلى الخلف بشدة حتى لا تستنشق تراب الأرض. وضع يديك وراء عنقك أو معقودتين فوق ظهرك. ثم إرفع رجليك من غير أن تثني ركبتيك حتى يصبح جسمك مثل القوس الذي يرتكز عند بطنك فوق الأرض. ثم حاول بالإهتزاز يمينًا ويساراً كالزورق الذي يتلاعب به الموج أن تتحرك من موضعك. ويكفي أن تمارس هذا التمرين خمس دقائق في الصباح والمساء.

المشتغلون بأذهانهم

إن المشتغلين بأذهانهم أحوج من غيرهم للرياضة في الهواء الطلق، ولتعيين ساعات للراحة اليومية يمارسون فيها تلك الرياضة كعنايتهم بتنظيم مواعيد أعمالهم وإنتاجهم. بل وبعناية أشد، وذلك لسببين.. أولهما أن الصحة أهم بكثير من سائر الأعمال. والسبب الآخر أن العمل الذهني يتطلب طاقة عظيمة من الأكسجين الذي ينقي الدم ويريح الأعصاب. ولا ينبغي أن يتحدث الإنسان مطلقًا عن شقائه إلى أحد كائنًا من كان حتى ولا إلى نفسه. بل يجب أن يقول لنفسه وللآخرين:

– إني بخير حال..!

فإن تكرار هذه العبارة لنفسك وللناس سيفضي بك إلى أن تعتقد في صدقها. ذلك أن للنفس تأثيراً على الجسم، وهذه الطريقة هي المعروفة بالإيحاء الذاتي أي أن تدخل في روع نفسك شيئًا حتى تعتقده. وهذا الإيحاء الذاتي لا غنى عنه لعلاج جميع الأمراض الجسمية المزمنة.

ورجائي إليكن أيها الأمهات أن تسهرن بعناية على نظافة أيدي أطفالكن وطهاتكن. وأن تنظمن التربية البدنية وأنواع الرياضة لجميع أفراد البيت. وقولي يا سيدتي لزوجك أن لعبة النرد وما إليها ليست رياضة كافية لحفظ شبابه وقوته. وضعي على المائدة مع كل وجبة قنينة البارافين كي يتناول منها الجميع وسط الطعام. فإن تلك العادة ستمحو العبوس والقلوب والكآبة من وجوه قد تشيع جو التعاسة في البيت كله لأن تسمم القولون هو الذي يضيق الصدور ويجنح بها إلى المتاعب.

أما إذا كانت المتاعب الدالة على التسمم المعوي لا تتلاشى بالبرافين، وأعراض ذلك هو الصداع الشديد والأنيميا والأرق والحالات العصبية والهبوط العام والشحوب والهزال وآلام البطن والإضطرابات الهضمية وإضطراب الجلد وإضطراب الحيض.. فما العمل في هذه الحالة؟

يجب عمل فحوص بالأشعة مرة كل إثنتي عشرة ساعة على التوالي حتى يبلغ عددها خمسة. فإذا تبين أن الحالة مجرد إمساك أيسر، وهذا هو الغالب بنسبة ٩٠% من الحالات، فالواجب إتباع الترتيبات السالف ذكرها من تعاطي زيت البارافين ونظام الطعام الذي يحرش الأمعاء، أعني الإكثار من الفواكه كالقراصيا والتين والعنب والخضروات الخضراء ومع قليل من الصبر والمثابرة يتحقق الشفاء التام.

أما إذا تبين من الفحوص أن الحالة إمساك أيمن فيجب الإبتداء بالعلاج الجسمي والعقاقير على الفور تحت إشراف طبيب مع إتباع الريجيم والتدريبات البدنية والمسهلات العنيفة بين حين وحين. فإذا لم يكف هذا وترتب على ذلك تمدد القولون فلا مفر من الإلتجاء للجراحة. وبالنسبة للأطفال فالمسألة أيسر من هذا جداً. فعليكم توقي الإمساك لديهم قبل وقوعه بتهذيب الأمعاء وتعويدها الإفراغ الكامل مع الإكثار لهم من الرياضة واللعب الناشط في الهواء الطلق.

والقاعدة أن كل إمساك أيسر يكفي لعلاجه الرياضة والتدليك ونظام التغذية وزيت البارافين. أما الإمساك الأيمن فمن الممكن علاج معظم حالاته بتلك التمرينات مع العناية بغير حاجة إلى جراحة. ولا يحتاج إلى جراحة إلا ١% من المصابين بالإمساك المزمن أما الباقون فعلاجهم في يدهم إن لم يهملوا.

الغرض من الرياضة

إن الغرض من كل رياضة، ينبغي أن يكون تقوية الأعضاء الضعيفة وموازنة المزاج المعتل، فإن كل مزاج يسير جنبًا إلى جنب مع مجموعة من الخصائص العقلية والمخية. وهذه الخصائص لها تأثير خاص على نشاط العضلات. فخصائص المقاتلة مثلًا تتجه إلى تقوية عضلات الذراعين والكتفين. وأصحاب المزاج المقاتل عندما لا يمارسون رياضة أو عملًا يدويًا

يعقدون الذراعين على الصدر أو وراء الظهر مثل نابليون أو يعبثون بقبضة اليد.. إلخ.

وخصائص الحزم تتجه إلى تقوية عضلات الساقين لأنهما تمثلان الثبات. وأما خصائص الثقة بالنفس فتتجه بالفطرة لتقوية العضلات التي تساعد على رفع الرأس عاليًا وإبقاء الجسم منتصبًا والصدر عاليًا.

وكذلك أنواع النشاط المعتدل السهل اليسير الإبداعي التي تشبه ألعاب الأطفال تتجه لتقوية المزاج الحيوي. فأصحاب ذلك المزاج أحب شيء إليهم نزهة في الخلاء أو في الريف في يوم صافي السماء مشرق الشمس يشيع فيه الدفء اللطيف، في صحبة رفقاء طيبين مرحين، ولا بأس من نادرة بين حين وحين. أما الرياضة بمعناها الناشط العنيف السريع الذي لا يستغرق إلا وقتًا قصيراً، وتتخلله فترات من إسترخاء العضلات، فإنها تقوي المزاج الحركي. والخلائق البشرية يمكن أن تنقسم إلى فريقين كبيرين على حسب المزاج الذي يميزهم. فهناك الإيجابيون وهناك السلبيون.

والأشخاص المندفعون المتحمسون الناشطون في عنف قد يقال عنهم أنهم من النمط العاطفي أو أصحاب المزاج الدموي. وأولئك ينبغي أن يتبعوا في الحياة وفي الغذاء نظامًا ملطفًا مهدئًا. لأنهم يمثلون النوع الإيجابي من الناس. أما الأشخاص السلبيون فهم غير مكترثين وكسالى ولذلك،

فهم بحاجة إلى إغرائهم بالرياضة والتمرينات الإيجابية كي يتخلصوا من سلبيتهم ويكتسبوا شيئًا من الشخصية.

ويجب على كل حال الملاءمة بين شدة التمرين الرياضي وحالة الشخص وصحته وقدرته من ناحية أخرى. وعلى العموم يلائم التمرين الحاد الشبان الأصحاء الأقوياء. أما التمرين المعتدل فيتناسب مع الأشخاص الناضجين المتوسطي القوة. وأما التمرين الخفيف فيناسب الأشخاص الضعفاء والمتقدمين في السن. ولكن لا بد على كل حال من التمرين الرياضي.. كل على قدر إحتماله وعلى حسب سنه. وليس هناك شخص لا تسمح حالته له بتمرين على الإطلاق.

ولكن كيف تعرف أن تمرينًا ما ليس أعنف مما يجب بالنسبة لك أو لمن تتولى شأنه؟

المعول هنا على عدد ضربات القلب.. فإذا وجدت هذه الضربات القلبية لا ترجع إلى عددها الطبيعي في الدقيقة بعد فترة راحة مقدارها عشرون دقيقة كاملة. فمعنى ذلك أن التمرين الرياضي كان أعنف مما يجب. وعليك ألا تجازف بتكراره متخيلًا أنك ستتعود بعد قليل على عنف التدريب. فإن القلب جهاز لا يسهل ترويضه، والمجازفة بتحميله أكثر من طاقته تعني تعطيله أو صدعه. ونصيحتنا الخالصة لكل من يجهده التمرين إجهاداً يظهر في ضربات قلبه أن يمارس التمرينات الخفيفة. وأن تكون كلها مما يؤديه وهو منبطح على الأرض. فإن ذلك يخفف العبء على القلب.

العناية الصباحية

يجب أن يكون النهوض مبكراً على الدوام. على أن تقسم ساعات اليوم الأربع والعشرين على النحو التالي:

ثماني ساعات للنوم.

ثماني ساعات للعمل.

ثماني ساعات لسائر الأغراض.

وخير ساعة للنوم هي التاسعة أو العاشرة مساء. كما أن خير ساعة للنهوض من النوم في الخامسة أو السادسة. ويجب أن تعلم أن كل ساعة تنامها قبل منتصف الليل لها قيمة مضاعفة في إراحة الجسم. كما أن كل ساعة من ساعات العمل قبل الثامنة صباحًا لها قيمة مضاعفة أيضًا فقم مبكراً ونم مبكراً.

حمام الماء

ومن مستلزمات العناية الصحية أن يستحم الإنسان كل صباح، وبالطريقة التي يختارها على حسب حالته: فهناك حمام الماء الساخن، وهناك حمام الماء الدافئ أو البارد. وهناك أخيراً الدوش أو دلك الجسم بقطعة قماش أو قطن مبللة بماء الكولونيا الجيد بعد مسحه بالماء وتجفيفه بسرعة. والمهم في هذا كله هو أن يبلل الماء كل جزء من أجزاء الجسم في

الصباح، ويجب أن يكون التجفيف عميلة تدليك جيدة لكل موضع في جلدك، من القدم إلى قمة الرأس.

وبعد أن تقوم بذلك التدليك عليك أن تبقى عاريًا أثناء قيامك بالتمرينات الرياضية وبحلاقة ذقنك وزينتك. على أن تكون النافذة مفتوحة في جميع فصول السنة. وإن كنت تخشى أنظار الفضوليين من الجيران، فضع ستارة على النافذة. ولكن دخول الهواء الطلق ضروري.

وبمجرد إستيقاظك من نومك، تجرع –في رشفات متمهلة جداً– كوبًا كبيراً من الماء، ثم أمكث راقداً بعد ذلك بضع دقائق. وقم على الأثر بعمل تمرينات تقوية المعدة والحجاب الحاجز.

التدليك

والتدليك العام نافع جداً، لا للمرضى فقط، بل وللأصحاء أيضًا. وكان التدليك من شعائر الرومان المرعبة كي يستعينوا به على طرد السموم التي تجرعوها في أمعائهم بسبب إفراطهم في الأكل. وبالتدليك إستطاعوا الإحتفاظ برشاقة أجسامهم وقوة عضلاتهم اللازمة لرياضتهم العنيفة وحروبهم. ومن فوائد التدليك أنه يحفظ الحيوية، ويقضي على السموم، ويحافظ على سلامة الأنسجة والعضلات، ويعين على نشاط الكليتين والرئتين، وجميع الأجهزة التي تدير الجسم، كما ينشط الدورة الدموية تنشيطًا عظيمًا.

أما ضعاف البنية، فإستحضار مدلك أو مدلكة مدربة تدريبًا جيداً للقيام بتدليك عام مدة ساعة كاملة يوميًا أمر له أهميته الكبرى وجدواه العظيمة على العضلات والأنسجة كلها. أما بالنسبة للأصحاء، فذلك التدليك ترف مفيد، ولكن بما أنه باهظ لا يتحمل نفقاته الجميع بسهولة، فإني أنصح الأصحاء أن يتعلموا كيف يدلكون أنفسهم.

وليس التدليك شيئًا صعبًا.. فهو عبارة عن تقريص كل موضع من الجلد بين الأصبعين، كما يقرصون الخبز، لتنشيط خلاياه. وإذا قمت بهذا التقريص لنفسك عقب يقظتك في الصباح كل يوم لمدة سبع دقائق، كان ذلك من أحسن الوسائل لإستبعاد السموم.

ويجب قبل تدليك الجلد أن يغسل المدلك يديه جيداً بالماء والصابون، أو بالكولونيا. لأن التدليك بفتح مسام الجلد، ويجعله يمتص ما قد يكون في اليد القذرة من جراثيم تسبب الإلتهابات.

والجلد جهاز من أجهزة الجسم له من الأهمية البالغة مثل ما للكبد والكليتين مثلًا.. فبمجرد الإنتهاء من الحمام والمسح بالكلونيا، يجب تجفيف القدمين والرأس بعناية، ثم سائر الجسم. وبعد ذلك إدعك جسمك بمنشفة جافة أخرى إلى أن يحمر جلدك كل الإحمرار ويجب أن تستغرق هذه العملية خمس دقائق.

ولأهمية الجلد يجب أن يتعرض للهواء والضوء. ولهذا يجب تحاشي الملابس الخالية من المسام –مثل المشمع والنايلون– وذات اللون الداكن، ولا سيما الأسود.

الفصل الثالث

هل تريد أن تكون سعيدا؟

كيف تقهر النفس؟

إكتساب الشهرة الذائعة، والإستقلال الإقتصادي والأدبي، والجاه، والنفوذ الإجتماعي، والبراعة الفنية في مهنتك، وأخيراً الثراء، والصحة، والسعادة.. كلها مزايا ونعم يستطيع أي إنسان أن يحصل على معظمها لو أنه عقد النية على ذلك.

والآن إسأل نفسك ماذا تريد؟ أتريد أن تكون سعيداً؟ وماذا يلزمك كي تكون سعيداً؟

يلزمك أن تكون صحيح البنية، ناجحًا موفقًا، وأن تغتبط بإسداء الخير والنفع الناس من حولك.

فكيف تغدو صحيح البنية أولًا؟

الطريق واضح، وقد بيناه لك في الفصول السابقة جملة وكيف تنجح في الحياة؟

بأن تكون لديك المزايا الإجتماعية والجاذبية الشخصية.

وللجاذبية عناصر كثيرة، منها التفاؤل، والثقة بالنفس، والعطف، وحب الخير، والهمة، والحماسة، ومنها أيضًا تقدير قيم الأشياء، والمنطق،

والكفاية، وحب الجمال، والحق، وحسن الذوق، والصلابة في النضال، والحزم، والثبات، والرحمة، والمثابرة.

ويجب أيضًا أن تكون على درجة رفيعة من الدراسة المهنية، بل أكثر من هذا يجب أن تكون أعظم دراية من جميع منافسيك ونظرائك. وتستطيع أن تصل إلى ذلك بالتصميم، والمثابرة، والإنصراف التام إلى عملك والغيرة عليه والحماسة فيه، والرغبة المستمرة في التقدم وزيادة الإتقان. وهي الروح المسيطرة دائمًا على الفنان المطبوع.

ولا شك أن الشخص الذي يكون على هذه الدرجة من الدراية في فنه، مع صدق الفراسة، وبعد النظر، وحسن الذمة، والمثابرة والإقدام، لا بد أن يصل إلى النجاح والرفعة. ولكن هل من الممكن إكتساب هذه المزايا كلها أو تقويتها؟

أجل! والدليل على أنك على إستعداد حسن للتقدم والتفوق، أنك تقرأ هذه الصفحات وتهتم بالسبيل الذي ترسمه لك. ومادام المثل الأعلى لديك، والرغبة كذلك متوافرة عندك فأنت إنسان مجدود، لأنك متمتع بالإستعداد اللازم لإعادة تربية نفسك جسميًا ونفسيًا وعقليًا.. وهذا هو المهم.

التربية النفسية

ينبغي ألا تخلط بين معنى التربية ومعنى التعليم. فلكل منهما هدف مختلف، فقد يكون الشخص متعلمًا، ولكنه ليس على درجة عالية من

التربية أو الثقافة والمعرفة الواسعة لها تقديرها، وهي ولا شك من العوامل المساعدة على النجاح.. بيد أنها لا تكفي وحدها لكفالة النظام.

وإني أعرف شخصيًا أناسًا حاصلين على جملة دبلومات وإكتسبوا معرفة قيمة بفرع من فروع العلم أو الفن. بيد أنهم بقوا أشخاصًا بوهيميين يعيشون حياة حقيرة تعسة.

لماذا؟

وياحبذا لو أن فيلسوفًا نفسانيًا، أو محللًا إخصائيًا في التحليل النفسي تناول هؤلاء المتعلمين الناقصي التربية فأعاد تخليط حياتهم وتوجيه مصارف طاقتهم ونشاطهم وذكائهم، إذن لحصل لهم من ذلك نفع جزيل وإرتقاء كبير.

ولهذا السبب أعتبر دروس إعادة التربية من أهم المنافع الإجتماعية الكبرى. ويجدر بكل شخص أن يتابع تلك الدروس، حتى يختفي من محيطنا كل هؤلاء العاجزين والمكتئبين والفاشلين والساخطين. إذن يتغير وجه الحياة الإجتماعية كله. ويشيع التفاؤل ويشعر كل إنسان بالرضى عن مصيره وموقفه.

حقق ذاتك

ما الذي ينقصك إذن كي تنجح؟

الذي ينقصك هو أن تحقق ذاتك الحقيقية، أي ذاتك المثالية.

وأضرب لك مثلًا يزيد المسألة وضوحًا. تناول شخصين مختلفين، أحدهما ذكي حاضر البديهة ذو إستعداد عملي واقعي. وآخر غير ذكي بتأثير الوراثة السيئة. فلو أنك سألت هذا الأخير غير المثقف:

– ما هي طلباتك في الحياة؟

جوابه أكبر الظن على الفور أن آثر الصراحة معك

– أمنيتي في الحياة أن أسلب جاري هذا ثروته. فأكل من الطعام أطيبه، وأشرب من الشراب أحسنه، وأنام في قصره المنيف على فراشه الوثير، وألهو مع زوجته الحسناء، ومع كل من تقع عليها عيني من مليحات النساء!

وهو بهذا الجواب يدل على خواء عقله ونفسه. وأنه لا يفكر في سوء مغبة تلك الحالة لو أن القاعدة التي أستنها لنفسه طبقت على جميع الناس. وهو لايدري أيضًا أن تنفيذ رغبته سيؤدي به بعد أمد قصير إلى الهمود والسأم والمرض ثم إلى شيخوخة ووفاة قبل الأوان.

وليس همنا أن ننظر في أمر هؤلاء الحمقى والبلهاء. وإنما يعنينا شأن من هم بحاجة إلى الكمال، ومن في كمالهم أمل وجدوى على أنفسهم وعلى الناس. إنما الإنسان الذكي –ويقيني أن كل من يقرأ هذه الصفحات في عداد الأذكياء– لو سئل عن هدفه في الحياة، لقال:

– إن مثلي الأعلى أن أكون إنسانًا صالحًا طيبًا، نافعًا، محترمًا له نفوذ إجتماعي واسع، قادر على حسن التعبير باللسان وبالقلم، وعلى حسن التفكير والحكم على الأمور وتنفيذ ما أعزم عليه. لأن هذه هي الخصائص الضرورية التي لا غنى عنها للفلاح والنجاح.

فإذا كان هو مثلك الأعلى أو هدفك، ففي إستطاعتك ولا شك أن تحققه. وما دام الأمر كذلك فلديك بذور هذه الإستعدادات والمواهب اللازمة لتحقيق هذه الغاية، وإنما يلزمك فقط أن تنميها. فكيف تنميها؟

ينبغي أولًا أن تعمد إلى التركيز. فكيف تتعود التركيز؟

بالتحكم والسيطرة على تفكيرك. وتستطيع ذلك بوضع برنامج تنفيذي لرغباتك. وأنبهك إلى أن هذا البرنامج ينبغي أن يكون موضع إمتحان وفحص مع منتهى التركيز كي تتنبه إلى كل تفاصيله وإلى وسائل تحقيقها.

وبدراسة هذا البرنامج ستتدرب على التفكير والتمعن لأن معنى التمعن في التفكير هو التحكم في أفكارك وتوجيهها وتثبيت إنتباهك على فكرة معينة في كل مرة أطول مدة ممكنة إلى أن تحل ما يحيط بها من مشاكل، ثم تنتقل إلى الفكرة التالية لها منطقيًا وهكذا.

وهذا البرنامج يجب أن ينفذ بعد ذلك بكل حذافيره. وعليك أن تبدأ في التنفيذ بمجرد إكتسابك السيطرة على أفعالك. وهذه السيطرة على الأفعال هي ما يسمى بالإرادة. فالتفكير والتمعن يمكنانك من رؤية مسرح عملياتك بوضوح. فتبني خطتك على أساس سديد وبتفكير مستنير

ومتى نضجت الخطة سينشأ عندك بصورة تلقائية أو إرادية باعث على العمل عبارة عن فكرة كبيرة قوية تتبلور حولها حماستك وتكون باعثًا لك على الإهتمام بالتنفيذ.

إن الذكاء مرتبط دائمًا إرتباطًا وثيقًا بالعاطفة. فإشتداد الرغبة سيدفعك دفعًا إلى العمل. وستجد نفسك مدفوعًا بقوة الفكر التي تظنها الإرادة. والحقيقة أن الإرادة ليست إلا كلمة. أو مجرد إسم. وإنما هي في الحقيقة عبارة عن إنتقال الفكرة إلى حيز التنفيذ عن طريق رغبة شديدة بباعث من الثقة في النجاح. فالعاطفة هي التي توجهنا، وليست الإرادة ولا العقل. فالرغبة في النجاح في العاطفة المحركة للعمل.

الإنسان إبن أفكاره

إن أطلت الهموم أو القلق أو التراخي أو الحسد برأسها فإقض عليها أولًا بأول. وثبت إنتباهك في موضوع آخر يستوعب إهتمامك. فتتدرب بذلك على التحكم في أفكارك. وأوقف الأفكار الجوفاء البوهيمية الشاردة التي ليست فيها قوة الفعل وحيوية التنفيذ العملي.

إنك مخلوق تكونه أفكاره وتشكله عواطفه. وأعني بالعواطف الرغبات والشهوات والإنفعالات. فالإنسان في الواقع عبارة عن ذكاء وتنفيذ مبني على رغبة. والتنفيذ هو ما نعبر عنه بالإرادة. ولكن الحقيقة أن التنفيذ شيء يترتب على الذكاء وعلى العاطفة فحسب. فالأفكار الدافعة

والعواطف القوية التي تنشأ حول هذه الأفكار هي التي تدفعنا إلى العمل والتنفيذ.

فعليك أن تتعلم إذن كيف تطرد من رأسك الأفكار المؤلمة من قبيل الهموم والقلق والحسد. فإن وجدت نفسك مغموسًا في طوفان من المزاج الأسود، فإجتهد أن تتجه إلى المرح بأي شكل حتى تتغير حالتك النفسية. تناول مثلًا كتابًا يشيع التفاؤل والبأس. وستجد نفسك تقرأ فيه أول الأمر بطريقة آلية. ولكن مع شيء من الصبر والمجهود لتركيز إنتباهك في تلك القراءة، ستجد تيار أفكارك قد تحول. ولا تلبث عواطفك أن تجري في أعقاب أفكارك. ثم يأتي بعد ذلك الهدوء النفسي كما تظهر الشمس من بين السحاب المتراكم.

وأوصيك أن تنبذ عادة إنتقاد المحيطين بك لأنها تخلق حولك جواً من النفور، وتدرب على ألا تنقب فيمن حولك إلا عن كل ما هو صالح وجميل. فيترتب على ذلك خلوك من سوء الظن وسوء النية. وتستطيع أن تصل إلى ذلك بالإيحاء الذاتي. وسنفرد للإيحاء الذاتي فصلًا خاصًا يأتي في موضعه.

التوازن العقلي

سبق لنا أن شبهنا الحياة بنهر عظيم، فتصور في ذلك النهر زورقين في كل منهما ملاح. لكن أحدهما مزود بالمجاذيف وبالسكان «الدفة» في حين أن الآخر خال من هذه الأدوات.

إن الزورق الأول يوجهه صاحبه توجيهًا سديداً فيصل إلى مصب النهر في أقل وقت وبأقل مجهود. أما الآخر فيتقدم ببطء، على حسب حركات التيار والريح، فيظل يتأرجح من هذا الجانب إلى ذاك فلا يصل إلا في أطول وقت وبأكبر مجهود. فيجب على من يريد الإقتداء بالملاح الصالح أن يتخذ مجذافين يعرف كيف يستخدمهما. ومعنى ذلك أن يكتسب الإنسان السيطرة على نفسه ولا يترك للإيحاءات الخارجية والداخلية زمام نفسه.

تحكم في شعورك

إن الفرح واللذة والخوف والقلق والحسد والغيرة ينبغي ألا تعكر عليك صفاء نفسك وهدوء تفكيرك أو تؤخر أفعالك أو تعرقلها. وكي تصل إلى نتيجة طيبة يجب أن تصبح مسيطراً على شعورك، كي يتوافر لك الإتزان.

إن أساتذتك قد أخذوا على عاتقهم أثناء حياتك الدراسية مهمة تنمية ذكائك وتزويد ذاكرتك بالمعلومات، وذلك في حد ذاته شيء طيب. أما أهلك فإجتهدوا في تشكيل إرادتك وذلك أفضل أيضًا من سابقه. ولكن لا هؤلاء ولا هؤلاء جشموا أنفسهم تربية شعورك أو إحساسك. وهذه أهم نقطة في تربية ذاتك. وإن الشعور الذي لا يخضع لسيطرة صاحبه يسبب له ألوان الشقاء والوساوس، ويقيم في طريقه العراقيل التي

توقفه عند كل خطوة يخطوها، فإذا بقوى غريبة تدفع بك إلى اليمين تارة وإلى اليسار طوراً أو تلقي بك في الخندق.

ولكي تتجنب هذه المتاعب وألوان الشقاء يجب أن تكون مزوداً بالهدوء والإتزان الداخلي. فهذه تمثل في سريرتك ووجدانك لجم الخيل أو فرامل السيارة وعداد سرعتها. فبفضل الفرامل تتجنب العقبات عند المنحنيات الخطرة والمرتفعات والمنخفضات. وبفضل عداد السرعة تقيم متوسطًا مناسبًا تحافظ عليه من غير أن تجهد سيارتك.

أما من ليست لهم فرامل أو عدادات من البشر فهم قوم مفرطون في إحساسهم، وأتفه الحوادث تترك في نفوسهم أثراً عنيفًا حاداً وتثير رد فعل مبالغ فيه سواء بالفرح أو بالغضب أو بالحسد أو بالقلق أو بالفزع أو بنفاد الصبر أو باليأس. وهذا طبعًا ينزف الطاقة العصبية ويبعدهم عن طريق الصحة والنجاح والسعادة. والطريقة المثلى لوقف هذه الآثار المفسدة لحالتك المعنوية أن تسعى لتوازن مزاجك وتنمية الهدوء والإتزان.

وإبدأ بأن تعود نفسك العمل المباشر. فمتى عزمت على فعل شيء يجب أن تنفذه بغير تأخر، وكي تقدر على ذلك التنفيذ المباشر زد من قوة حماستك. فالإتزان عبارة عن عجلة قيادة آلة بخارية. فهي التي تحفظ توازن حركتها وتمنع كل زيادة أو نقصان تلقائي في سرعتها مهما كانت التغيرات الحادثة في مولد الحرارة. فعجلة القيادة ومنظم الآلة البخارية يوازنان قوتها.

لأن المنظم يسمح للجهاز بإستيعاب القدر الضروري بالضبط من الطاقة للحركة المطلوبة.

والملكات الذهنية التي تقوم بهذا الدور بالنسبة للإنسان يجب أن نرعاها وننميها لتحقق لنا الإتزان. والشخص المتزن ينفق طاقته بطريقة منتظمة متساوية بحيث لا تحدث فيها تغيرات مفاجئة. فحماسته لا تكون قوة ضغطها في يوم مساوية خمسة عشر كيلو جرامًا مثلًا، وفي اليوم التالي كيلو جرامًا واحداً. إنه لا يكون متفائلًا في ساعة ومتخاذلًا فاقد الهمة في الساعة التالية.

وللإتزان مزية أخرى. إذ يسمح لك بطاقة إحتياطية طيبة تستخدمها عند الحاجة. فإذا فاجأك طارئ يحتاج المجهود أهم بكثير مما تعودت بذله وجدت بفضل إتزانك رصيداً تنفقه في هذه المهمة غير المنظورة بكل سهولة وكأنك لم تقدم على شيء إستثنائي.

بل إن الإتزان يجعل المرء على الدوام هو هو. لأنه يسمح بمواجهة كافة الظروف والمواقف المتباينة في هدوء وثقة وإنتصار. فالرجل المتزن لا يكره اليوم الشخص الذي كان يحبه بالأمس. ولا يقبل في الصباح ثم يشيح بوجهه في المساء ولا يندفع في الغضب أبداً أو يستولي عليه القلق. فالإتزان هو ينبوع الهدوء وإمتلاك النفس والثقة بها والسيطرة عليها. فالشخص المتزن لا تملكه نزواته وظروفه، بل هو الذي يوجهها ويسيطر عليها.

إيحاء جوهري

تدرب على الإتزان بأن تكرر على نفسك دائمًا هذا الإيحاء:

– لي في حياتي هدف وحيد. وهو تقدمي جسميًا وعقليًا وإجتماعيًا وخلقيًا أقصى تقدم ممكن.

فهذا الإيحاء المستمر هو الأساس الذي ينبغي أن تبني عليه كل شيء. فليس من الممكن أن تغدو متزنًا إذا كان في حياتك هدفان يتجاذبائك وتتذبذب بينهما. وقد إخترنا هذا الهدف الوحيد قصداً. ذلك أن التقدم هو جماع منافعك وأغراضك مهما إختلفت. فالإيحاء بوحدة الهدف مع شموله يمنحك الهدوء ويعينك على الإتزان.

ولا تستطيع أن توجه نفسك إلى تحقيق ذلك الهدف المثلث من تقدمك جسميًا وعقليًا وخلقيًا إلا إذا غدوت عبداً طيعًا لسريرتك. وإن أنت أطعت ما ترسمه لك سريرتك في كل شأن فلن يصيبك القلق والإضطراب. وإن أنت رسمت على الدوام برنامجًا لعملك قبل بداية التنفيذ يتضمن جميع التفاصيل بعد دراسة ومراجعة فلن تأخذك المشاغل غير المتوقعة على غرة. فلا تترك لنفسك العنان للشرود مع كل موجة من موجات المزاج. بل واجه تلك الشواغل العرضية الكثيرة عدم الإكتراث اللائق بتفاهتها. ولا تهتم مطلقًا إلا بما قررت أنه واجبك.

إيحاءات أخرى

إذا إعترضتك عقبة أو إعترض طريقك معوق أو فشل عارض، فقل لنفسك على الدوام:

– هذا شيء هين. أنا لا يهمني هذا. كل شيء سينصلح وكل المشاكل ستسوى.

فلا تدع الذعر يستولي عليك إذا إجتمع عليك أعداء أقوى منك بل إحتفظ بهدوئك وإبتسامتك في الوقت الذي يتوقع فيه أعداؤك أن يروك مهزومًا متخاذلًا. فإن ذلك سيكون أول نصر لك عليهم إذ تقول لنفسك:

– سيأتي دوري وتحين ساعتي للتغلب والظفر.

ولا تنشد الإنتقام. بل إجعل كل همك بعد الهزيمة أن تنهض بسرعة على قدميك وأن تعود سيرتك الأولى. ولابد لك أن تصل إلى ذلك أن رسخت في ذهنك هذه الفكرة.

وإن وجب عليك أن تتراجع أو تتقهقر فإفعل ذلك بكل نظام. فإن الإرتباك يكون دائمًا أشنع من الهزيمة. وإعلم أن أعداءك سيعجبون بهدوئك وتماسكك حتى ولو لم يعترفوا بذلك وسيدركون أن إرادتك مبنية على الإيمان وعلى الحق وعلى الخير، وكرر دائمًا على نفسك هذا الإيحاء:

– إني في ظروفي السيئة أستغل كل شيء للخروج من المآزق. فأنا متزن وأعرف كيف أستفيد من جميع التأثيرات لأنمي في نفسي الهدوء والتوازن الذهني، ولي السيطرة التامة على نفسي مهما كانت الظروف.

فعقلك الباطن سيعمل على حسب ما تعتقد أنت فإجعله يعتقد في ثباتك كي يمد لك يد المساعدة. وفي مدى بضعة أسابيع ستتبين أن هذه الطريقة تجعلك أشد إتزانًا في تفكيرك وفي عواطفك وفي أقوالك وفي أفعالك.

الإتزان جامع المزايا

وربما خطر لك أن تقول لي:

– ولكن ما هو المركز المخي الذي يخضع له ذلك الإتزان؟

وكيف أنمي هذه المزية؟ -

والواقع أن الإتزان ليس ملكة قائمة برأسها وإنما هو جماع المزايا والملكات. وسأساعدك على تحليل الإتزان إلى العناصر الأولية التي تعتبر كل منها مزية أو خصلة قائمة برأسها، كي تنميها في نفسك على حدة بالقدر المناسب:

١- الاستمرار

وأول خصلة يتكون منها الإتزان هي الإستمرار والإستمرار يقوم بالنسبة للإنسان بالدور الذي تقوم به عجلة القيادة بالنسبة للآلة

البخارية. لأنه يكفل دوام النشاط الذي تبذله المراكز المخية الأخرى، ويقلل أو يمنع الوقفات المفاجئة والإنطلاقات المفاجئة أيضًا وجميع التغيرات السريعة الحادة في الإتجاه أو في السرعة.

وكي تنمي ملكة الإستمرار فيك يجب أن تتعود ألا تبدأ عملًا إلا وأنت قد قررت الإستمرار فيه إلى أن تتمه. فإن كنت مثلًا تحاول حل مسألة رياضية فيجب عليك ألا تتركها إلى أن تصل إلى حلها. وإن بدأت قراءة كتاب يجب أن تتم قراءته إلى نهايته. وإن بدأت في مذاكرة درس فحدد مدته مقدمًا ثم أفرغ منه في حدود هذه المدة، وإن قررت عمل عشر دقائق من التمرينات الرياضية فإجعلها عشرًا لا تنقص واحدة ولا تزيد واحدة. وهكذا في جميع الأمور.

٢- الإخلاص

والخصلة الثانية من الملكات المكونة للإتزان هي الإخلاص أو مراعاة الذمة فهذه الملكة تسترعي إنتباه العقل لإتباع القواعد والقوانين والتعليمات. فإن قلت لنفسك مثلًا: – يجب قبل أن أنام أن أرتب مخدعي

فهذا قانون سننته. فإن طبقته بإستمرار وبإنتظام أصبحت مخلصًا له، وكذلك تستطيع التدرب على هذه الملكة بأن تضع لنفسك قواعد تعتقد فيها الفضل والخير وتصر على تنفيذها بكل إخلاص مادمت قد قررتها بعد روية، سواء تعلقت هذه القواعد بالخطير من الأمور أو غير الخطير، كما

تقول: يجب أن آكل ببطء، يجب أن أمتنع عن الكحول والفلفل الأسود والمسطردة والتوابل المهيجة للمعدة والأعصاب. وهلم جرا.

٣- النظام

والخصلة الثالثة هي النظام. يجب أن تراعيه في تفكيرك وفي مكانك وزمانك فتجعل لكل شيء مكانًا، ولا تضع الشيء إلا في ذلك المكان، وتجعل لكل فعل وقته من النهار. وإتبع الإيحاء إلى نفسك بذلك على هذه الصورة:

– لن أعمل عملًا قبل أن أضع له برنامجه من قبل. سأنظم نهاري ساعة ساعة، فإن كنت بصدد إعداد رحلة في اليوم التالي أتناول ورقة وأكتب فيها برنامجي وأراجعه، فأخرج بالقائمة التالية:

١– أعد حقيبتي – ٢– أحجز بطاقتي للسفر – ٣ – أبرق لصديقي كي ينتظرني – ٤ – أصدر الأمر للسائق كي ينتظرني في المحطة ساعة عودتي.

ثم أتبع ذلك البرنامج حرفيًا.

٤- السرية

والسرية هي الخصلة التي تسمح لك بإخفاء أفكارك وعواطفك ونواياك، فهي اللجام المركب على اللسان. ولا ينبغي أن تقول للناس الا ما تحب أن يضيع عليك. فأدر لسانك في فمك سبع مرات قبل أن

تتكلم، ولا تقل إلا ما تريد أن تقول. ولكن قل أيضًا كل ما يمكن أن تقول حتى لا يفهمك الناس فهمًا ناقصًا.

٥- التوجس

وهذه خصلة نفسية يغلب عليها الضرر، لأنها مركز تتبلور حول المخاوف. ونموها يجعل الناس جبناء خرعين يفزعون من خيالهم. أما حين تنكمش هذه الخصلة فإنها تكسب صاحبها الحذر. ولئن كانت السرية تضع على اللسان لجامًا، فالتوجس يضع اللجام على الحركات ولكن بحيث نفكر قبل أن نعمل، وليس معنى هذا أن نسمح لها بالحيلولة بيننا وبين العمل الحاسم السريع في أوانه بكل حماسة. وإنما قصارى أمر هذه الخصلة أن تمنعنا من العمل إلا بعد تفكر وتقرير.

٦- إحترام الذات

إن معظم الناس حذرون أكثر مما يجب مترددون جبناء ذلك إنهم لا يحترمون أنفسهم الإحترام الكافي، وإنما يحسبون للأخرين وآرائهم حسابًا أكثر مما ينبغي. فلا تهتم مطلقًا برأي الآخرين فيك مادمت حريصًا على إحترام نفسك.

٧- الثناء والملام

إن الإهتمام بالثناء والملام إن كان أقوى من إحترام الذات يجعل زمام الشخص بيد سواه فيكون مفرط الحساسية الكل كلمة بحيث يعيش في فزع دائم من فقدان عطف الناس أو التعرض لمذمتهم، ومثل هذا الشخص

يعاني على الدوام من أعصابه ولا يبني حكمه على نظر شخصى سديد. أما الترياق الواقي من ذلك فهو إحترام الذات للحد من إحترام الآخرين. فإستقلال الرأي عنوان الشجاعة الأدبية والنضج ويقظة الضمير الشخصي والإعتداد بالرأي دعائم الإستقلال الذاتي. أما من ليست لديه هذه الصفات فهو خامل ضعيف العوبة في يد من حوله.

٨- الحزم

والحزم خصلة نجعلك شديد الإهتمام بقراراتك وأهدافك والشخص الذي ليست له موهبة الإستمرار ولكن له موهبة الحزم يستطيع دائمًا أن يعود إلى الخطة التي قررها. فيخفف ذلك من ضرر ضعف إستمراره. أما الشخص الذي يقل يصيبه من الحزم، ويقوى نصيبه من الإستمرار فإنه حرى أن يبتعد عن طريقه المرسوم ببطء ولا يرجع إليه. فالحزم والإستمرار صفتان متكاملتان ينبغي أن نحرص عليهما معًا.

التجانس

أنت تصيح في كل وقت من الأوقات:

– ما أسوأ الجو! ما أردأ هذا الفصل! يا له من برد قارص! لقد اختلت الطبيعة فلم يعد هناك صيف ولا شتاء.

ونصيحتي إليك ألا تذكر بالسوء ظاهرة من ظواهر الطبيعة الكونية لأنك لا تفهم تلك الظواهر. وما يدريك أنها لا تعمل لما فيه خيرك؟ وسواء كان هذا أو ذاك فإنك لا تستطيع تغيير تلك الظواهر بحال.

بل يجب عليك فوق هذا أن تأتلف وتنسجم مع نفسك ومع الناس ومع الأشياء فلا تجار أبدًا بالشكوى ولا تقل كلمة سوء أبدًا عن إنسان أو عن شيء أو عن حادثة أو عن نفسك. فليس الآخرون هم المكلفون بالتكيف بك والتجانس معك، بل أنت المطالب أن تتكيف بهم وأن تتجانس معهم. وكي تحقق هذا التكيف يجب أن تبذل مجهودًا مستمرًا وألا تطيع نزواتك وإندفاعاتك وردود أفعالك التي لا تصدر عن روية، بل عليك أن تثبت تمتعك بالهدوء وبالصبر، فهاتان الصفتان هما سبيلك للحصول على طمأنينة النفس والسكينة والسلام. وبذلك يتاح لك أن تسيطر على الحوادث وعلى الأشياء وعلى الناس.

تذكر دائمًا أنه لا وجود لذاتيتك على الأرض، وإنما أنت عليها ذرة صغيرة من الكل الكبير. وقد جعلت في هذا الكوكب لتقوم بدورك في الإنسجام مع هذا الكل الكبير، فما أنت إلا أداة لها دور تؤديه في جوقة عالمية للموسيقى. أنت آلة بين آلاف الآلات التي تعزف لحنًا كبيرًا. فإن كنت تريد أن تكون سيدًا ومسيطرًا فإبدأ بالتجانس مع الكل ومع الجميع.

تكيف بالوسط

إن الوجود غير ممكن لكائن لا يتجانس مع الوسط الذي يوجد فيه. فلو أن أرنبه بريًا أبيض اللون مثلًا راح يذرع الحقول لما حان آخر النهار إلا وهو مقتول. ولو وضعنا كلبك في القطب الشمالي لمات في أربع وعشرين ساعة.

لماذا؟

لأنه لن يكون متجانسًا مع عوامل البيئة والمناخ، وقانون بقاء الأصلح والأقدر على التكيف بالوسط هو الدليل القاطع على قوة ذلك القانون الآخر الذي هو قانون التكيف، والملاحظ في النوع الإنساني أن فاقدي التوازن لا يتركون ذرية، وأن ذريتهم لا تكون مسلحة للحياة كما ينبغي فتتلاشى بسرعة.

فإن وجدت الفصل سيئًا فاعمل على التكيف معه بملابسك وبعملك. وإن وجدت اليوم كئيبًا فأقضه مع ذلك على أحسن وجه ممكن، لتكون على إنسجام مع الحوادث.

إن المؤمنين بالله يعتقدون أن اللهيفعل الأصلح في كل شيء. فإن لم تكن من المؤمنين بالله فمن الخير لراحة قلبك وهدوء نفسك وسعادتك ونجاحك أن تنسجم مع الطبيعة وتتخذ منها مثلما يتخذه المؤمن الصادق من ربه حين يلقي صروفالدهر قائلًا:

– إن له في ذلك حكمة.

وإسأل نفسك هل يمكنك أن تغير أو تبدل من أحوال العالم حتى يتكيف معك؟ إن الجواب الذي لا جواب سواه هو كلمة لا، أفليس إذن من الأفضل والأحرى والأيسر أن تتكيف أنت مع العالم وتنسجم معه؟

إعلم أنك كلما أحسنت الإنسجام زادت فرصتك في التأثير في العالم وفي الناس لأنك بذلك تحتل مكانك المناسب في النظام العام. فيكون لك من نفوذه نفوذ ومن أثره أثر وتقوى بذلك قيمة أفكارك وإرادتك وأفعالك.

ولا يذهبن بك الظن أنك تعيش في تجانس إن كنت تطلق العنان لنزواتك وغرائزك بغير حساب أو نظام، بل يجب عليك في كل أمر من أمور الغريزة وغيرها أن تتعمد التفكير والتمعن والتدبير ومشاورة نفسك قبل كل خطوة تخطوها. وأنا أعرف شخصيًا ملاك سيارات يستعملون سياراتهم يوميًا طالما كانت الآلة على ما يرام. ومن وقت لآخر يصيب السيارة عطب فيشعرون بضيق شديد كي يعيدوها إلى إحالتها الطبيعية. وأعرف ملاكًا سواهم لا يحدث لسياراتهم عطب مطلقًا. فلماذا؟

ذلك أنهم يفحصون سياراتهم فحصًا مستمرًا ويقومون بأنفسهم أو بواسطة الميكانيكي بالكشف عن الفرامل والكاربوراتور وشمع الإحتراق والصمامات إلخ، وبذلك لا يقع للآلة أي حادث أو عطب.

فلو أنك فعلت ذلك مع نفسك بصورة آلية كل يوم وفحصت بين الحين والحين جهازك الخلقي والجسدي لما فاجأتك من جهتهما المكدرات، وأنصحك أن تلزم نفسك بالتفكير كل يوم خمس دقائق لتراجع أمورك لعل فيها باعثًا على القلق. فبهذه الطريقة تقابل المتاعب في منتصف الطريق وتقضي عليها قبل ظهورها.

التجانس مع الناس

إن العالم الذي يحيط بك يبدو خاليًا من المودة والعطف فإن تحدثت مع من هو دونك كنت فظًا وإن تحدثت مع من هو فوقك كنت مداهنًا. أما في الأسرة فأنت تصب جام سخطك وضيق صدرك على الصغار والضعفاء ولكنك تتحاشى الإحتكاك بحماتك! وإنها لعادة سيئة تقضي على كل تجانس. وفقدان التجانس يجعلك مكروهًا كما يضر بسعادتك وبنجاحك. وربما قلت لنفسك في تبرير ذلك:

– ولكني هنا في بيتي ومن حقي إذا أساء الخدم الخدمة أو إقترف أولادي حماقة أن أنبههم إلى الخطأ الذي إقترفوه ليقلعوا عنه.

ولك كل الحق في تقويم الإعوجاج. ولكن إفعل ذلك من غير أن تذل من هم أقل منك في حضور أندادهم وزملائهم. وليكن تنبيهك هادئًا بغير تحقير فتجعل ممن هم دونك بتلك الوسيلة معاونين لك وحلفاء وتزول كراهتك من نفوسهم، تلك الكراهة التي قد يكفي لإيجادها مجرد كونك رئيسًا عليهم. لأنك تكون قد أوجدت التجانس بينك وبينهم.

إن رئيس الفرقة الموسيقية لا يتردد في إستبعاد عازف الكمان الذي لا يعرف كيف يضبط آلته أو يؤدي دوره. ففقدان التجانس هو الذي يشعل الحروب ويقيم الثورات ويبذر بذور الفرقة التي تؤدي بالزوجين إلى محاكم الطلاق. وما الأسباب التي يقدمها الناس لتفسير هذه الإضطرابات والتخلي عن المسئولية إلا تبريرات وتعلات.

والسبب الحقيقي لكل صراع يقوم بين شعبين هو أنهما لم يعرفا كيف يعيشان في وئام وتجانس. وهما الإثنان مخطئان. وكذلك الحال في التجارة. فحين يتفق متنافسان ويتحالفان تصبح لهما السيطرة على الموقف وعلى السوق. أما حين ينغمسان في حرب تنافسية فمعنى ذلك إهدار مالهما ووقتهما وجهدهما.

هناك ألف وسيلة

إجتهد أن تبني لا أن تهدم. ولا تنقب عن أخطاء الآخرين، بل إفتح عينيك دائمًا على مزاياهم وعلى طرق الإصلاح، وغض الطرف عن الأخطاء. لا تنظر إلى الخلف ولا تندم على ما فات.

إن هناك وسائل كثيرة جدًا لإقامة التجانس مع الآخرين. فأنت تستطيع أن تروق لهم بمظهرك، وبكلامك، وبصوتك، وبسلوكك، بحيث تعطفهم عليك وتجذبهم إليك. فلتكن فيك عناية بهندامك. وإعلم أنك إن كنت زري الهندام أثرت الإشفاق. وإن كنت مبالغًا في أناقتك بدوت تمثالًا من معروضات الخياطين. أما السمت الواجب فهو أن ترتدي ثيابك في بساطة ولكن في ذوق سليم لا يبدو عليه تكلف أو حرص خاص.

راقب أقوالك

وليكن لك من نفسك على ألفاظك حسيب. وإياك أن تتفاخر بقدرتك على البلف والتهويش. وراقب حركاتك ونظراتك ونظافة قميصك ونظافة أظافرك. فإشارة اليد تفقد الكثير من قيمتها إذا كان كم قميصك

قذرًا أو باليًا أو كانت أظافرك ذات إطار أسود من الأوساخ. ولتكن وقفتك وخطواتك مما يدل على الإحتشام والإتزان والترفع.

ثم راقب أيضًا نبرة صوتك، وتحدث ببطء وفي وضوح. وإستعمل التعبيرات اللطيفة التي لا تجرح، ولا تذكر بالسوء أحدًا لا أنت ولا الآخرين ولا الحوادث. بل فتش دائمًا عن كلمات لطيفة معزية مهدئة حتى لا تقول إلا طيبًا. وكي تجد موضوعات طيبة لحديثك الطيب عليك أن تنقب بصفة منتظمة عن النواحي الطيبة في الآخرين.

وإجتهد أن تجد ولو شيئًا واحدًا جميلًا لدى المحرومين من الجمال. ومتى إقتنعت بوجود شيء من الجمال في الشخص إستلطفته وملت إليه، ولما كانت القلوب لغة تلقائية فسيشعر الشخص بمحبتك فيحبك أيضًا ويميل إلى الإصغاء إليك وتقديرك ومساعدتك والسير وراءك. وبذلك تجد التجانس قد ساد فيما حولك وفي نفسك.

إبحث عن علة فشلك

إجعل ضمن مشاغلك اليومية التنقيب في أفعالك وسائر عناصر حياتك عن أسباب تنكبك طريق النجاح وقصورك عن بلوغ الكمال ففتش في مجال مهنتك وإنظر هل كفايتك في عملك تامة أو ينقصها شيء. وإسال نفسك بإخلاص: ألا تستطيع أن تفعل خيرًا مما أنت فاعل؟ وإياك تلقى ذنب تقصيرك على إشتداد المنافسة أو غلاء المواد الأولية أو على الوسطاء أو قلة رأس المال. بل إن الذى ينقصك هو النبوغ، فإنك بعد

ذلك ستجتهد في إكتساب مزايا العقلية الضرورية، وعندئذ ستعرف ما الذي ينقصك بالضبط.

وبعد أن تستبعد أسباب فشلك سواء كانت داخلية أو خارجية لن يعوقك عن النجاح عائق. وكل ذلك تستطيع أن تفعله أنت في ربع الساعة اليومي الذي تخصصه للتفكير وفي تحليل نفسك وأعمالك واحدًا واحدًا كي تصل إلى الإنسجام التام بينك وبين عملك وإلى التفوق بمواهبك مهما كانت شدة المنافسة.

يجب أن تجعل لنفسك برنامجًا قبل أن تبدأ حديثًا أو رسالة، وبذلك تضمن أن تعرف كيف تنتهى. فإن أكبر عيب في الكاتبين والمتحدثين أنهم يبدأون وهم يجهلون ماذا يريدون أن يقولوا. وأوصيك ألا تشرع في الأعمال الحاسمة من حياتك إلا وأنت في حالة تجانس تام وإنسجام مطلق.

وتذكر ما كان يقوله آباؤنا من أن الليل وزير للمستشير. ومعناه الحقيقي أن النوم يهديء الأعصاب ويسكن الإضطراب ويقلل من قفزات الأفكار وعشرات المنطق بعد نهار من العمل الشاق. حتى إذا إستيقظت وجدت في ذهنك صفاء هو دليل تجانسك الداخلي فتستطيع أن تواجه مشاكلك المعلقة وأنت في أحسن حال فتجد لها خير حل مستطاع.

الصبر والدأب

ولا تنس أن الصبر والداب هما أساس كل نجاح. فمن ليس لديهم صبر تجدهم في نزاع مستمر مع وسطهم بسبب عدم تجانسهم معهم. وقد

يدهشهم إذا غيروا وسطهم أن يجدوا أنفسهم كذلك غير متجانسين مع الوسط الجديد كما كانوا في الوسط السابق. وهذا يفسر لك كيف أن الأشخاص الذين يختلفون دائمًا مع أصدقائهم ويبدلون دائمًا وظائفهم ومهنهم ومدارسهم هم في جري مستمر وراء النجاح ولكنه جري وراء سراب لا يظفرون من ورائه بطائل.

فإياك أن تحذو حذوهم. ولا تبادر بالفرار من البيئة التي تحس لأول وهلة أنك غير متجانس معها. بل إبدأ بإيجاد التجانس الداخلي. فمتى أقمت التجانس الداخلي على أساس متين وجدت عدواه سرت إلى الخارج. وبالمثابرة والإرادة والإيحاء الذاتي ستجتذب الآخرين إليك، وإذا بك متجانس مع الوسط الذي تعيش فيه بدون حاجة إلى تغييره.

الأنظمة الفاسدة

ولعلك تضمر الإشمئزاز الآن وتقول متعجبًا:

– ما أحمق أن يؤله الإنسان الأشياء الجامدة والحوادث وأنا أعلم مبلغ فسادها عن يقين؟ كيف أروض نفسي على الخضوع لأنظمة فاسدة؟

وجوابي لك أنني لا أريد لك مطلقًا أن تحب الفساد أو تسايره. وإنما أريد منك أن تكون عامل بناء لا عامل هدم. أريد منك أن تبحث عن أوجه إصلاح الأنظمة الفاسدة غير جاعل همك في فضح عيوبها ومناصبتها العداء. فبذلك يثق الناس بك وفي حسن نيتك وينضمون لرأيك في الإصلاح فتحقق ما تشاء.

تهذيب النهر

إن النهر الذي أدركته يد التهذيب لا تعترض مجراه الصخور ولا تجد فيه الدوامات ولا يزخر تياره بالمفاجآت فاجعل حياتك مهذبة المجرى كذلك النهر. وإرفع الصخور التي تعترض حياتك. وفي كل مرة تحس في نفسك الإضطراب أو الضيق أو القلق فكر ثم تناول ورقة وقلمًا وحاول أن تحصى واحدة واحدة نقطك السوداء، وإنظر لماذا أنت قلق مضطرب.

ثم حلل هذه النقط السوداء واحدة واحدة وفتش عن أحسن الوسائل للقضاء عليها وملافاتها. فإن عزل عناصر متاعبك مما يهون من شأنها ويسهل لك القضاء عليها ويزيد الشعور في طمأنينتك وأمانك. وإعلم أن الطمأنينة والهدوء بغير إرتفاع أو إنخفاض في تيار النفس من أهم ما يمكن لحفظ قواك وتنميتها وإبعاد التجاعيد والغضون وإطالة الشباب.

والحجر الأساسي في التجانس الإجتماعي عامة هو التجانس في الأسرة فحاول أن تزيل جميع العقبات التي تعترض ذلك التجانس لأن الأسرة هي بيئتك المباشرة. وثق أنه لا تجانس داخلي في سريرتك بغير تجانس بينك وبين الأسرة.

وأوصيك أن تتذكر في هذا المجال قول المفكر مترلنك: لا يمكن أن توجد مأساة في حياة الرجل الحكيم الخاصة ولا في حياة من يحيطون به مباشرة. ذلك إن إشعاع حكمته وطمأنينة نفسه يتغلغل ويشبع التجانس والتوازن في حياتهم أجمعين.

ذاتك الحقيقية

وكي تظفر بالتجانس بينك وبين نفسك يجب أن تعبر دائمًا بأفعالك وأقوالك عن ذاتك الحقيقية. فهناك ثلاثة أنواع من الذات: أولها الذات العامة التي تشمل شعورك ولا شعورك. وثانيها: اللا ذات وهي العالم الخارجي وكل ما ليس أنت. وثالثها: الذات الحقيقية وهي مجموع الصفات العليا التي تتصف بها.

فالذات الحقيقية إذن هي ذلك الكائن الأخلاقي الذي تتمثل فيه نفسك. وأنه ليسرك طبعًا أن تتمثل نفسك مثلًا أعلى في العدل والطيبة وتسعى لتحقيق ذلك المثل بصفة تلقائية من غير تكلف. فسعيك التحقيق ذاتك الحقيقية يضفي عليك أكبر غبطة يمكن أن يشعر بها إنسان، وللوصول الى ذلك المسلك الرائع ينبغي أن تعيد تربية نفسك حتى ولو كلفك ذلك غاليًا في البداية.

خير ما يمكن

ولتمام التجانس مع نفسك إحرص دائمًا على عمل خير ما يمكن، فوجه لعملك ومهنتك خير ملكاتك. وإصرف في مشاغلك أقصى ما يمكن من إهتمام، وربما قلت:

– أنني رجل مستخدم. ورب العمل رجل أناني لا هم له إلا أن يستغلني. ومجهوداتي اليومية تدر عليه أموالًا طائلة لا أستفيد أنا منها شيئًا، فأنا أتلطف مع الزبائن وأجتذبهم وأحتفظ بهم وأرتب بضاعتي وأضبط

حسابي وأمثل الموظف الكامل ولكن ما النتيجة؟ لن أقبض درهما علاوة عن مرتبي، وكل ما هناك أنني أثري سيدًا يتجاهلني:

ومع تسليمي بكل تلك المقدمات فالنتيجة التي وصلت أنت إليها خاطئة. لأن الموظف الذي له هذه الصفات لا يمكن أن يتجاهله رب العمل لأنه سيكون ممتازًا بين أقرانه. وأنانية رب العمل ستدعوه إلى رفعك وإسناد الأعمال الهامة إليك.

وسيكون لك أن تطالبه بمرتب أكبر. فإن بلغت به البلاهة أن يرفض سهل عليك مع ما عرف من كفاينك أن تجد رب عمل آخر يسعده أن يستفيد من خدماتك. فإحرص في عملك على أن يكون خير ما يمكن غير ناظر إلى مرتبك الحالي. وسيجدي عليك إجتهادك وإمتيازك في وقت أقصر مما تتصوره.

التجانس الذهني

وينبغي أن تنمي فيك التجانس الذهني. فروحنا تنكرن من عدد كبير من العناصر. والأحداث توقظ في نفسك ميولًا متباينة قد تتعارض وقد تسيطر عليك. وهذا يفسر لك لماذا تشعر أحيانًا أن في داخلك جملة أشخاص ولهذا أيضًا يشعر معظم الناس بمشقة كبيرة في إيجاد الوحدة التامة في أنفسهم وفي حياتهم.

ينبغي أن توازن بين ملكاتك. فإن كل ملكة ضعيفة تقلل من كفايتك للتجانس مع جانب من جوانب الحياة وتقلل قدرتك على التوازن من حيث أنها تترك المجال حرًا لملكات أقوى منها.

ونضرب مثلًا لذلك شخصًا ذا ملكات إجتماعية ضعيفة. فهذا الشخص لا يستطيع أن يستفيد من العلاقات الإجتماعية وسيجد تجانسه مع أنداده صعبًا. فيقلل ذلك من فرص نجاحه الأخلاقي والمادي.

الفصل الرابع

الهدوء الحب والطيبة

دعوة إلى الهدوء

أجرى معمل من معامل علم النفس التجريبي في أمريكا تجارب على نطاق واسع إستخلص منها أن في كل مائة يتخذون مهنة معينة، ثلاثة فقط ينجحون في تلك المهنة، أما الباقون فيعيشون حياة تتصف بالفاقة وتخلو من السرور، وهؤلاء الأغلبية هم العاثرون كما يسمون أنفسهم نسبة إلى عثار الجد وسوء الحظ. ولكن ليس في هؤلاء أكثر من ٢% يرجع فشلهم فعلًا إلى سوء الحظ. أما سائرهم فلا ينبغي أن يلوموا إلا أنفسهم وعيوبهم الشخصية. إن هذه العيوب التي تضر بالصحة وبالنجاح والسعادة كثيرة جدًا. ولكن منها أربعة بارزة هي الإندفاع، والخوف، والحقد، والتشاؤم.

إن كل شعب له مزاجه الخاص بحكم الوراثة ومناخ إقليمه ويعتبر من سوء طالع بعض الأجناس أن تتعود على الملذات العنيفة ولا تجد طعمًا للملذات المعتدلة، وتسأم دائمًا فتبحث عن مثيرات لقابليتها وسرورها، فهؤلاء الناس لا يشعرون بالراحة إلا إذا كانوا مهتاجين.

وإذا نظرنا إلى التغذية العصرية وجدنا أن الأطعمة المهدئة أخذت تقل وتحل محلها الأطعمة المثيرة للحواس. فأطفالنا تخمون بالحلوى والشكولاتة. أما القهوة فتحتل مكانها على كل مائدة غنية كانت أو فقيرة.

وقدح الشاي يصول ويجول في المحافل والصالونات عصر كل يوم. وشرفات المقاهي تعج بالناس. وكأس «الأبيريتيف» أخذ يحتل

مكان الصدارة من الحياة الإجتماعية. وشراب الكوكتيل صار من عناصر السهرات والإجتماعات بل في ندوات الأعمال.

وإنه ليذهلنا أن نعرف كم نتكلف من الأموال والآلام والوفيات بسبب هذه العادات المثيرة للمزاج إثارة صناعية ولكن آفة العصر أنه لا لهو ولا تسلية ما لم تكن هناك إثارة في طعام أو شراب أو رياضة. فالسباقات المجنونة بالسيارات، والمعسكرات في حرارة الصيف والتراب، والرياضة العنيفة التي تمارس في غير إقتصاد، والتعصب الأعمى للسباق حتى أصبح فوز جواد مقدمًا على مسائل السياسة الكبرى. وصارت الجماهير تترقب بقلق أنباء اللكمات التي سددها ذلك الملاكم الزنجي أو الأشقر.

أما الإثارة الجنسية الإصطناعية، فقد أصبحت عنصرًا شائعًا يستخدم لضمان نجاح المجلات والأفلام والمسرحيات ونتيجة هذا كله على الحياة الجسدية والعقلية والخلقية وبال يطبق على وبال.

فمن جهة البدن تسبب هذه الإثارات المتواصلة إضطرابات في القلب وفي الدورة الدموية. وبالإضافة إلى التغذية السيئة نحصل على إجهاد عصبي وإرهاق للأوعية الدموية وتصلب في الشرايين. أما في مجال الأخلاق والوجدان، فالقلق وموجات السرور العنيف تسبب إضطرابًا

شديدًا في الأعصاب ينتهي إلى إرهاق مزمن ثمرته الخجل والإنطواء وضعف الإرادة وإنصراف النفس عن الحياة وكل ما فيها.

الخوف

إن الخوف والخجل والقلق أطفال ثلاثة تنجبهم الإثارة العنيفة والحياة الإنفعالية المندفعة. وهؤلاء الثلاثة طفيليون يستنزفون الطاقة الحيوية ويقضون على الإرادة ويشلون العمل النافع.

وسنضرب مثلًا بصانع ميكانيكي إكتشف طريقة لزيادة إنتاج الآلة التي يعمل عليها. وأفضى بفكرته إلى رب العمل. فتلقاه رب العمل بغير حماسة، وإستغل زملاؤه الحاسدون هذا الفتور فصغروا من قيمة إكتشافه. وحاول أن يثبت نظريته عمليًا، فحال العمال دون تنفيذ تجاربه. وبدلًا من أن ينتقل صاحبنا إلى مصنع آخر ليجرب فيه فكرته، بدأ الشك بتسرب إلى نفسه في قيمة إكتشافه ولم يتابع التجارب التي ربما ساقت إليه الثراء العريض. ونضرب مثلًا آخر تاجرًا حقق أرباحًا.. فبدلًا من أن يخصصها كما هو الواجب لتكبير محله وزيادة مستخدميه وتوسيع دعايته وشراء رصيد جديد من البضاعة، تملكه الخوف من فقدان تلك الأرباح الأولى فجمد وجبن. وإذا بمنافس له شجاع يكبر العمل ويستخدم الوسائل الحديثة في الدعاية والعرض فتم له إجتذاب زبائن صاحبنا على الفور. فالخوف يقضي على الخصائص الذهنية ويضعف الصحة بتكوين سموم عضوية في الجسم. وقد أصبح الخوف المزمن شائعًا بين الناس. فنحن

نعرف كثيرين يخافون الفقر أو يخافون الحرب أو يخافون الضرائب أو يخافون الشيوعية، أو يخافون كلام الناس أو يخافون المرض أو يخافون الموت. وهذا الخوف المستمر يسمم المعيشة وينشر حول الشخص جوًا من القلق المتصل الذي يضر بصحته وبعمله ومستقبله ويمنع عنه أسباب السرور..

الخجل

والخجل تابع للخوف.. وعلته الخوف من الهزء والزراية وعدم الثقة بالنفس. وكم من أشخاص أذكياء أشراف أعدتهم دراساتهم ووراثتهم للنجاح فقضوا حياتهم في منصب متواضع نتيجة عدم ثقتهم بأنفسهم. هؤلاء قد يغتفر لهم الناس ذلك زاعمين أنهم يحبون التواضع. مع أن التواضع والثقة بالنفس شيئان غير متنافرين. وهذا باستير العظيم ما كان ليغدو أعظم عالم في تاريخ البشرية لو أنه كان خجولًا، ومع هذا فقد كان آية في التواضع. التواضع لا يعني الخجل، فهما شيئان مختلفان جدًا، ويجب ألا نخاف سوى شيء واحد هو الخوف.

الحقد

إن الحقد له توابع بمثابة الحاشية من الملك، نذكر منها الأقطاب الثلاثة وهي الحسد والغيرة والغضب. فتلك الآفات تنتج سمومًا تضر بالصحة وتقضي على جانب كبير من الطاقة والحيوية اللازمتين للتفكير والعمل.

إن الحسد لا يكسبك شيئًا ولا يقلل قيمة الآخرين في شيء. بيد أنه على العكس يهدم فيك القوة الضرورية لإكتساب ذلك المركز الذي هو موضوع حسدك. كما يضفي على طبعك حدة وكتابة وقلقًا، فتفسد حياتك كلها وتغدو إنسانًا مكروهًا ثقيل الظل. فإذا راودتك أشباح الحسد ينبغي عليك أن تعمل على طردها فورًا. وإعلم أن ما تحسد عليه جارك يمكنك أن تحصل عليه لو أعدت تربية إرادتك. حاول أن تدرب نفسك بالإيحاء الذاتي على التلذذ بسعادة الآخرين. فهذه خير وسيلة لإكتساب راحة البال والصحة والسعادة. وما كان الحسود يومًا شخصًا محظوظًا أو سعيدًا.

التشاؤم

إن المتشائم يرى بطريقة مطردة، الجانب السيء من الأشياء. فإن كان يتنزه على شاطيء الريفييرا لم يلفت نظره إلا جفاف التربة وتغير لون أوراق الشجر. أما شفافية السماء وزرقتها وجمال البحر والشمس الساطعة وإنعكاس الأضواء السحرية على الصخور الملونة، فذلك كله لا يسترعي إنتباهه. وإذا كان في زيارة لمعرض من معارض التصوير لم يستأثر بإهتمامه إبداع الفنانين بل سوء ذوق المحكمين، أو تلك اللوحات القليلة التي خان أصحابها التوفيق بين عدد كبير من التحف الفنية. وأن تحدث عن أسرة، قال أن أطفالها أهل ضجة أو عبث أو مرض، وهلم جرا.

إن جميع الممتازين حفنة من الظالمين أو البلهاء في نظر هذا المتشائم.. وزملاؤه دساسون ومرؤوسوه كسالى من فاسدي الذمة. وللتشاؤم توابع هي التمرد وسوء الظن وضيق الصدر وفساد المزاج. ومصدر هذه الصفة إفراط الثقة بالنفس، مع ضعف في الإرادة وإضطرابات عضوية لا شك فيها كأن يكون مصابًا بإضطراب في المعدة أو الكبد، والمتشائم لا إنسجام بينه وبين الناس أو الأشياء. فهو يريد العالم كله على أن يتغير ليوافق شخصه، مع أنه هو النغمة النشاز في العالم.

الصحة الخلقية

إن الصحة البدنية يمكن إستردادها بالتخلي عن العادات غير الطبيعية وتجديد الهواء وممارسة الرياضة بإنتظام، وكذلك يمكن الحصول على النجاح والسعادة بإتباع قواعد الصحة الخلقية مع المثابرة والثقة. ونستطيع أن نجمل مراحل الصحة النفسية في: التدرب على الهدوء، العمل على التفاؤل وإحسان الظن بالناس، تربية الإرادة، أداء عمل نافع.

التدرب على الهدوء

على العصبيين ومن يسهل التأثير عليهم أن يعتقدوا يقينًا أنه لا سبيل لهم إلى الصحة أو النجاح إن لم يقللوا من فرط حساسيتهم. وينبغي ألا يتركوا أي حادث يضربهم ضربة قاضية، وألا يسمحوا بالملل أو القلق أن يشل حركتهم.

ولكن كيف يصلون إلى هذا التحول؟

يجب تجنب كل أسباب الإثارة الغذائية، ولا سيما القهوة والخمور والشاي، وما شابهها، ويجب عليهم أيضًا أن يتجنبوا أسباب الإثارة الجسدية مثل الضجة والمراقص والليالي الحمراء، والإفراط الجنسي.

تجنب المنبهات

ويجب أيضًا تجنب أسباب الاثارة الخلقية والوجدانية. والإمتناع عن القراءات والمشاهد المثيرة من أي نوع، وعدم الإتصال بأصدقاء عصبيين غير مستقرين. فالقلق والطمانينة يعديان. ولذلك يجب البحث عن أصدقاء هادئين متزنين. كما يجب إلغاء جميع الحركات التي تدل على الإضطراب والقلق مثل إشارات نفاد الصبر والإمتعاض، والهرولة، والمضغ السريع، والإستعجال والإرتباك، والنقر بالأصابع على المائدة، وعض الشفتين، والصفير، والدندنة.. فهي كلها أفعال لا فائدة منها، ولكنها متعبة ومثيرة.

ومن أكبر ضحايا الإثارة الإصطناعية هؤلاء الصغار المساكين فالأم تدغدغ طفلها كي يضحك، وتستثيره ليبكي أو يقطب جبينه. والخادم أو الجدة العجوز تروي له الحكايات المفزعة لتستمتع بمنظر الرعب على وجهه الصغير. وما أبشع عادة الكبار في ترويع الأطفال لتحذيرهم من الخطر. وعادة إنارة خوفهم او مرحهم لحملهم على الطاعة. فبهذه الوسائل تزيد حساسية الطفل. ومتى أدرك سن البلوغ صار مثلًا للكائن العصبي في كل شيء.

ويجب أن يستخدم الإيحاء الذاتي، لمعالجة عيوب الأطفال. وحين تشعر أسرة بالقلق على طفل تأصل فيه عيب، ففي إستطاعتها أن تعهد به إلى معالج نفسي يوحي إليه بصفة معينة أو شعور معين أو أفعال تقاوم العيب الذي هو موضع الشكوى. وهذا النوع نفسه من الإيحاء يمكن أن تستخدمه مع نفسك ولنفسك فيسمى الإيحاء الذاتي. وإليك الطريقة التي تستخدمه بها:

إكتب بكل هدوء وتمعن عدة صيغ للصفة التي تريد إكتسابها، ثم إحفظها عن ظهر قلب. فإذا كنت محاضرًا مثلًا وأردت أن تبرأ من الخجل من الجماهير فإكتب ما يأتي:

– إني أثق بنفسي لأن ذكائى مطرد النمو وأتكلم كل يوم بمزيد من الثقة والإرتياح. وعليك بعد ذلك أن تنفرد بنفسك في حجرة مرة في الصباح وأخرى في المساء، وتنبطح وتجمد عن الحركة تمامًا.. ثم تقفل عينيك، وتكرر بعد ذلك على نفسك بصوت مسموع الصيغة التي تريد أن توحيها إلى نفسك. وكررها عشرين مرة.. فمهما كان ضعف ثقتك بنفسك فستتغلغل الفكرة إلى اللاشعور ومن هناك تفعل فعلها.

وإستمر في تلك العملية شهرًا.. وستدهش بعدها للنتيجة، مع أن التقدم حدث تدريجًا. عندئذ سيزداد إيمانك بالإيحاء الذاتي. وسيزداد تبعًا لذلك أثره في نفسك.

ولا تقف فائدة الإيحاء الذاتي عند إكتساب الخصائص الخلقية. بل أنه من أهم العوامل على إسترداد العاطفة إذ أن المخ يؤثر في الوقت نفسه على وظائفك النفسية، وعلى أفعالك الإرادية ووظائفك العضوية. فالمخ هو الذي يصدر الأمر إلى المعدة بالهضم، وإلى القلب بالخفق، وإلى الرئتين بالتنفس، ففي كل مرة تدخل في روعك بالايحاء الذاتي إعتقادات تفاؤلية نافعة لصحتك من قبل «أني بخير وعافية» تتحسن وظائف أعضائك ويزداد تماثلك للشفاء والصحة التامة.

العصبيون

من الناس في هذه الدنيا من تهزهم جميع المؤثرات هزًا عنيفًا، فهم مندفعون في أفراحهم وغضبهم، ويخيل إليك أن جلودهم عريت من بشرتها، وأن أعصابهم متصلة بالعالم الخارجي عارية. فمن المعروف أن الموضع الذي يسلخ عنه جلده تكون حساسيته هائلة. وهذا الصنف من الناس يحسون ويتألمون أكثر من الآخرين مئات المرات، فهذه الحساسية المرضية مصدر للإنفعالات وللجزع والتعب. وحياة هؤلاء المسلوخين أليمة شاقة على أنفسهم وعلى من يحيطون بهم. وأحكامهم معيبة وأفعالهم طائشة. وكثيرًا ما يتورطون في حماقات. فمزاجهم يباعد بينهم وبين الصحة والسعادة. وحساسيتهم غير المعقولة تجعل الحياة الإجتماعية والصلات المهنية مستحيلة.

ولن أتحدث هنا عن الحالات المرضية التي تلحق أصحابها بالمجانين أو من في حكمهم من المرضى وإنما يعنيني هنا من هم أقل من ذلك من المفرطين في العصبية، فهم أشخاص عاديون تشقيهم حساسيتهم وتجعلهم مصدر شقاء لمن حولهم.

بماذا نعرفهم؟

ويجب أن نتعلم كيف نعرف العصبيين.. وربما قلت في نفسك أن ذلك أمر يسير. فالعصبي يبدو مضطربًا ذابلًا ذاهلًا بنتفض بعنف لكل إحساس. فالضحك يثيره، والقطوب يزعجه، والبكاء يؤلمه، والإهانات تذهب بلبه.. إذا إنصفق باب قفز من مكانه، وأقل حادث يبعث الإضطراب العاطفي إلى شفتيه وعينيه ويطفر بالدموع إلى مقلتيه. وإذا ضغطت على يده وجدتها ندية بالعرق، فإذا تكلم فبسرعة.. لا تبين معها الكلمات.

وهذا صحيح، ولكن من العصبيين أيضًا من لا يتضح أمرهم إلا للمراقب الحصيف. ولكن هناك دراسة خاصة يعرف بها هؤلاء من سحنتهم وجمجمتهم، ومن إهتمام الشخص بحسن ظن الناس به وحرصه على رضاهم عنه وضعف ثقته في نفسه. وأما نصيبه من الحزم ومن صفات المقاتلة فغير كاف، ولهذا فلا سلطان له على نفسه، وإنما السلطان للعوامل الخارجية تتلاعب به كريشة في مهب الريح.

إن صفاتنا النفسية وغرائزنا وميولنا مسجلة كلها على جمجمتنا وسحنتنا، وهناك دراسات خاصة لتلك الفراسة العلمية العملية، يمكن بواسطتها أن يميز المرء من سحنة الشخص وشكل جمجمته إن كان مخلصًا أو غير مخلص، معاونًا نافعًا أو غير ذلك. ويستطيع أن يعرف الوتر الحساس في كل واحد، فهذا تجتذبه الشراهة، وذاك الكبرياء أو الحب أو المال أو المثل الأعلى.

ولكن ما هي الطريقة لعلاج المسلوخين خلقيًا كي يعودوا إلى الإتزان والهدوء؟

إن في إستطاعتك أن تجعل من أطفالك ما تشاء عن طريق الوراثة والتربية، وعن طريق الصحة الجسدية والعقلية وبالتربية البدنية والذهنية. وتستطيع أن تفعل ذلك لنفسك أيضًا.. فإن كنت ساخطًا على قدرك وحظك من الحياة فغره، ونقب عن نقط ضعفك.. كي تقويها وتسد الثغرات.

إنك تشك في هذا وأكاد أسمعك تقول:

– تزعمني عصبيًا ولكننا جميعًا عصبيون. فتلك ثمرة الوراثة والحياة المضطربة التي نعيشها في عصرنا هذا. فالذنب ذنب التليفون والإذاعة والسيارة والسينما والصحافة والخمر والطباق والقهوة والشاي وموسيقى الجاز.

وهو كلام صحيح.. ولكن ما أسرع ما تخطيء حين تستطرد:

– ولا حيلة لنا في ذلك.. فنحن، وأطفالنا أكثر منا، حزمة من الأعصاب، كما كان أجدادنا من قبلنا، فنحن بني آدم عصبيون بحكم الوراثة وبحكم المزاج وبحكم الوسط.

إن هذا الرأي خطأ لأنك تستطيع أن تغير حالتك، كما تستطيع أن تغير حالة الحساسين الذين تخالطهم وتحبهم. وإن كنت في شك من ذلك فما عليك ألا أن تراقب المروضين الذين يدربون الأسود والفهود على ألعاب شتى ويجعلونهم في وداعة القطط والكلاب، وليس هناك من سبب مطلقًا يمنع الإنسان –على ذكائه وإرادته– أن يتهذب طبعه وتراض جماحه كالحيوان الأعجم والوحش الضاري.

إن إضطراب النفس الذي يسبب الحساسية المفرطة نتيجة عادات سيئة جسدية وعقلية بعضها يتصل بسوء التغذية. وبعضها يتصل بالفوضى الأخلاقية والوجدانية الناجمة عن عدم وجود خطة معينة لكل يوم ومخالطة الطائشين والمنحلين والمتشائمين والمهتاجين، كلها من أسباب إثارة الأعصاب.

إهرب منهم

إن من حولنا أشخاصًا كثيرين خطرين هم المهتاجون أو العصبيون والمتشائمون ونقلة أخبار السوء، فهؤلاء يجب أن نطرحهم من حياتنا ولا تكون لنا بهم صلة. يجب أن نقطع كل علاقة لنا بقوم ينتهجون بسرعة لكل شيء فما من أمر إلا ويبكيهم أو يثيرهم أو برقصهم، فالأم التي تضرب إبنها ثم تبكي، والصديق الذي يهين سائق السيارة أو عاملة

التليفون، مثل لهؤلاء الذين ينبغي أن تتجنبهم وتفر من صحبتهم. فلا تخالط إلا أشخاصًا هادئين عقلاء ذوي رزانة. وتجنب القراءات والمناظر المثيرة للأعصاب.

ويجب أن تعيد تربية وجدانك.. فالعصبية ليست نتيجة عيب واحد وإنما هي نتيجة لعيوب كثيرة وأسباب عديدة. فهناك مثلًا حرص المرء على تقدير الناس له، وتوجسه وتجسيمه للمخاطر والمخاوف، ووسواسه من الأمراض والكوارث والموت وعدم ثقته بما تخبؤه له الأيام.

وكل ذلك يمكن معالجته بتمرينات كثيرة تعتمد في النهاية على الإيحاء الذاتي، ولكن يجب قبل إبتداء العلاج أن يعرض كل عصبي نفسه على أخصائي في العلاج النفسي، لأن عددا كبيرًا من العصبيين يرجع مرضهم إلى إيحاء جنسي كما يقول فرويد نسوا شأنه منذ زمن بعيد. وفي إستطاعة المحلل النفسي عن طريق «كرسي الإعتراف المدني» أن يكتشف العلة ويقضي عليها.

ويقسم الأخصائيون المحدثون العصبيين إلى أربع طوائف:

١-المجهدون

وهم الذين يشكون بإستمرار من أعباء متصل.. فهم في الصباح حين يستيقظون من نومهم أشد إعياء منهم في المساء حين آووا إلى فراشهم. وكل عمل عضلي أو ذهني يقتضي منهم مجهودًا مؤلمًا. فإرتداء الثياب والمشي والحديث والدرس، بل القراءة البسيطة كلها أعمال شاقة تنتهك

قواهم بسرعة مدهشة. ويخيل للشخص أنه مجرد من الطاقة والنشاط، فهو يعاني إفلاسًا في القوة لا يسمح له بأي ميزانية ينفق منها، فهو بعيد كل البعد عن حالة التوازن، لهبوط رصيده إلى درجة الصفر أو ما يقرب منها.

ويسهل عليك أن تعرف المصاب بهذا الداء من شحوب لونه وهزال سحنته وتقوس ظهره وإرتجاف صوته. والغالب في هذه الحالة أن يكون الشخص مسئولًا عن ذلك كله، لسوء تنظيم حياته ومساعدته على تسهم الأمعاء والقولون.

٢-المهتاجون

والفريق الثاني عكس الفريق الأول.. فالأول لا يجد الطاقة التي ينفقها، أما الثاني فعنده فيض من غير داع، لأنه عاطفي إلى أقصى حد وثرثار ومكثر، وتنتابه على التداول حالات من الإندفاع في الحزن أو الفرح الجنوني. وهو يعبر عن حالاته العاطفية بسحنته كلها. والغالب ألا يشكو هؤلاء من شيء سوى الأرق. ويمكن علاج ذلك الأرق بالإيحاء الذاتي أو بوجبة عشاء معتدلة، أو بمنوم غير مخدر.

٣-القلقون

والقلق صفة تكاد تكون عامة تقريبًا في الناس اليوم بدرجات متفاوتة. وهي تجعل صاحبها فريسة للخوف والرعب لأسباب وهمية أو شبه وهمية. ولا تتناسب العاطفة عند المصابين بالقلق مع أهمية مصدرها. ثم

هناك أيضًا صفة التردد وعدم القدرة على الثبات على رأي أو الوصول إلى قرار حاسم.

أما إذا وصلت الحالة إلى الدرجة المرضية، فإننا نجد الشخص يحس كأن يدًا تقبض على حلقه. ويزداد خفقان قلبه ويتصبب عرقًا باردًا ويرتجف كأن الموت سيدركه على الفور. وهذا ما يسمى بالذبحة الصدرية الكاذبة. وإذا إزدادت الخطورة أصبح الإنفعال باللقق مركزًا في موضوع معين أو فكرة تصبح مصدر فزع ثابت. ويتميز المريض في هذه الحالة بإشتداد الوسواس من جهة النظافة في الغالب.

ويمكن أن تكون حالات القلق عرضية وقتية تجعل الشخص كثير الشك في فترة من الفترات وموسوسًا سيء الظن. كما يمكن أن تكون مرضًا دائمًا يصبغ حياة الشخص من جميع نواحيها ويسمم معيشته كلها.

٤-المتخيلون

أما الفريق الرابع فهم الذين يعانون تضخم وظيفة الخيال عندهم. وتؤثر المخيلة على أجسادهم فيمرضون بأمراض إيحائية أو وهمية. ومن مظاهر تلك الأمراض الشلل العصبي لأجزاء من الجسم، وتقلصات الأمعاء والأعضاء، وتشنجات في مواضع من الجسم داخلية أو خارجية. والغالب على هؤلاء أن سبب أمراضهم الجسمية نفساني. وعلى هؤلاء أن يذهبوا إلى محلل أخصائي يكتشف لهم أصل علتهم حتى يقرر لهم العلاج المناسب.

الرجل الودود

ينبغي على الرجل أن يتخذ موقفًا أخلاقيًا وعقليًا، كما يتخذ لنفسه نمطًا معينًا في الملابس أو في أثاث بيته. فإن أردت أن تغير نفسك فيجب أن تفكر في نموذج مثالي تتخيله. وليكن ذلك المثل متفائلًا ودودًا منشرح الصدر حليمًا راضيًا مهذبًا محبًا للخير متسامحًا.. فإنك بذلك تسعد الآخرين فتسعد أنت أيضًا عن طريق سعادتهم.

إن التفاؤل منظار يجعل صاحبه يرى كل شيء جميلًا بإستمرار. في حين يرى المتشائم كل شيء قبيحًا. ذلك أن المتشائم في خلاف دائم مع وسطه وبيئته. أما المتفائل فهو على العكس منسجم مع كل من حوله وما حوله.

يريد المتشائم أن يحمل العالم على التكيف به والعمل لحسابه. أما المتفائل فيرى أسهل من هذا وأوقع، أن يتجانس هو مع العالم ويعمل لحسابه. وثق أن التفاؤل يساعد على حسن قيام أعصابك بوظائفها. في حين أن التشاؤم يسبب سمومًا تفضي إلى المرض وإلى السرطان وإلى الشيخوخة المبكرة.

فلا تجعل إنتباهك إذن موجهًا إلى ما هو قبيح، وتجنب الزراية والتهكم، ولا تعمل على إيلام كائن من كان، وأقلع عن صحبة أصحاب هذه الصفات فإن الخلائق تعدي. ولا بأس بعد أن تتعود التفاؤل أو يرسخ في نفسك، أن تخالط من تشاء من هؤلاء.. فقد تجدي عليهم مصاحبتك وتصلح من شأنهم بإيحائك. ودرب نفسك على أن تكون ظريفًا مهذبًا مع

أسرتك وأولادك، ثم مع رؤسائك ومرؤوسيك وزملائك. فإنك بهذا ستسعدهم، وسترى بنفسك أن سعادتهم تولد فيك بهجة عظيمة.. وتذكر حكمة مونتاني:

- إن حسن الأدب لا يكلفنا شيئًا ويبتاع لنا كل شيء، لأن السلوك المهذب هو حلية كل فعل آدمي.

فالرجل الودود فيه إغراء شديد يجتذب إليه الناس كافة عن غير وعي منهم.. إذ يشع من عينيه سحر خاص. وكذلك من صوته وحركاته، بل من شخصه كله.. إنه يشع موجات ذات نشاط أثيري تأسر القلب.

فكلما قويت في نفسك صفات المودة والتفاؤل رأيت همومك تتلاشى، وكذلك أحزانك وأوجاعك البدنية. وتزداد أفكارك نفاذًا ووضوحًا. وتضحى رغباتك أسرع إلى التحقق، لأنك ستجد الكل من حولك يعاونون في تحقيقها.. لأن هذه الرغبات تتمشى معهم ولا تناصبهم العداء والمنافسة.

ولكي تكتسب عادة رؤية الجانب الجميل من كل شيء، يجب أن تفرض على نفسك أولا رقابة شديدة. وأن تكرر على نفسك الإيحاء فتكرار الفعل يكون العادة، وتكرار العادة يجعلها تزداد متانة، كما يتحول الخيط الرفيع من خيوط العنكبوت.. فإذا به حبل سميك من الحرير، والمودة والتفاؤل يفضيان إلى النجاح، وفي ذلك يقول سمايلز:

- إن أكثر الأعمال إنتاجًا هو العمل الذي يخرج من دماغ ويدي رجل يفيض قلبه بالبهجة والسرور وحب الناس.

وأنفع ملكاتك في إعادة تربية بدنك ووجدانك هي ولا شك الإرادة.. فالقيام بعمل إرادي معناه إخراج فكرة إلى حيز التنفيذ، والطاقة هي إستمرار المجهودات الإرادية الموجهة إلى هدف معين.

وإضرب لذلك مثلًا، أنني قررت الصعود يومًا إلى قمة الجبل الأبيض ففي اليوم التالي منذ الرابعة صباحًا، أثب من فراشي وأبدأ في الصعود، وهذا ولا شك عمل إرادي. وألتقي في طريقي بعشرين عقبة تهيب بي أن أعود أدراجي. بيد أني أستمر في الصعود إلى أن أبلغ غايتي، وهذا هو ما نسميه بالطاقة أو المثابرة. أي أنني أطيق الإستمرار والوصول.

ونقول عن الرجل أنه ذو إرادة، إذا نفذ كل ما عزم على القيام به.. ونسميه ذا قدرة أو طاقة إذا لم يدع لأحد أو لشيء سبيلًا إلى إثنائه عن عزمه.

ومن أجمل ما قيل في ذلك كلمة توماس باكسيتون:

– إن الشاب يستطيع أن يحقق كل ما يريد لنفسه، بشرط أن يعزم على ذلك عزمًا قويًا، ولا يتخلى عن ذلك العزم. ففي الكفاح من أجل الحياة، لابد أن ينجح الرجل ذو الإرادة والعزم والطاقة. ولكن يجب ألا تعرف هذه العزيمة هدنة أو راحة.

وربما تعترض بأن إكتساب الإرادة يلزم له أن تكون لدينا إرادة! وهذا صحيح في حد ذاته.. ولكن الإرادة الأولى لا تحتاج في أول مراحلها إلى شيء سوى الإيحاء الذاتي.

كونوا أكفاء

إن الإرادة تمكنك من تحقيق كل فكرة تخطر بالبال. ولكن يجب كذلك أن تكون هذه الفكرة صالحة نافعة. وكي تكون نافعة، يجب أن تكون وليدة تفكير ومراجعة. فالإرادة ينبغي أن تكون مرتبطة بالذكاء.. والذكاء ينمو ويزداد بالتركيز.

والتركيز هو الملكة التي تخول للفكر تجنيد جميع ملكاته الأخرى لخدمة موضوع واحد، وتنحية سائر الموضوعات الغريبة والمشاغل المشتتة. فالفكر المركز يثبت نفسه في مجال واحد من مجالات التفكير أو الشعور، وعندئذ يكتسب قوة متناهية، وتنمو قدرته على إصابة الحكم وعلى الإستنتاج وعلى التذكر، ويقال عندئذ أن الشخص ذو قريحة وقادة، توري بالأفكار المستنيرة الصائبة من أعماق الذهن كما يوري الزناد الشرر ويقدحه. وهناك مهن تدرب على تركيز الفكر مثل الرياضيات. فهذا أرشميدس قد إستغرقته في شيخوخته مسألة رياضية، ودخل عليه يوم سقوط مدينته سيراقوسة جندي من الغزاة ناداه فلم يسمعه لإستغراقه في المسألة ولم يجبه. فعدا عليه الجندي بالسيف وقتله. ولسنا نريد لك أن تقتل كما قتل أرشميدس، ولكن نريد لك كفاية ككفاية أرشميدس، والطالب الذي

يستطيع في مكتبة مزدحمة أن يركز إنتباهه فيما يدرس وكأنه في صومعة في الصحراء، لاشك موهوب في مملكة التركيز. ولا يوجد إنسان ذو كفاية في أي فرع من فروع العمل والمعرفة ألا وهو موهوب في تركيزه.

إعمل عملًا نافعًا

ولا يكفي للنجاح أن تكون حائزًا لمواهب وجدانية وخلقية وذا صحة جيدة، بل يجب أيضًا إستغلال هذه الصفات كلها في شيء نافع.. فالنجاح يتناسب تناسبًا طرديًا مباشرًا مع خدماتك للآخرين. وليس من الممكن أن تكون نافعًا للبشرية من غير أن تكون نافعًا لنفسك. فإختر عملًا يسد أو يشبع حاجة من حاجات البشرية. ولما كانت حاجات الجنس البشري غير محدودة، ففرص النجاح أمامك غير محدودة كذلك. ومتي إخترت عملًا نافعًا بمحض إرادتك وعن روية فيجب أن تحبه وتخصص له خير ما فيك.

إن اليوم الذي تنصرف فيه بجماع نفسك إلى شيء نافع سيعقبه اليوم الذي تصل فيه في ذلك الميدان آني «الإمتياز» عن طريق المران والتكرار والعادة والمثابرة والإهتمام. وفي ذلك اليوم لا شك أنك قد وصلت إلى النجاح، لأن العالم لن يستغني عن كفايتك الممتازة ولا يستطيع أن يتجاهلك وما أصدق قول الفيلسوف الأمريكي أمرسون:

إن الممتاز في أي فن، سواء كان ممتازًا في نصب الفخاخ للصيد، أو كان خير واعظ يعتلي المنبر، أو خير كاتب يؤلف للناس كتابًا، أو غير ذلك في أي ضرب من ضروب العلم والعمل، يستطيع أن يشيد بيته في

قلب الغابة العذراء التي لم تطأها أقدام البشر. فالناس سيجشمون أنفسهم شق الطرق في قلب تلك الغابة كي يصلوا إليه!

الإختيار

كيف بدأ هؤلاء الذين أصبحوا ملوكًا في الصناعة والإقتصاد؟

لقد بدأوا شبانًا في صناعاتهم وأعمالهم. ولم يكترثوا لتفاهة وظائفهم الأولى، بل كان كل إهتمامهم أن يكونوا أنفع ما يمكن في تلك الوظائف، فإكتسبوا بذلك الإهتمام درجة من الكفاية والإمتياز حتى لم يستطع رؤساؤهم التغاضي عن خدماتهم.. فجعلوا يكبرون، حتى قرر أرباب العمل حرصًا على إستبقائهم لديهم أن يجعلوا لهم أسهمًا في مؤسساتهم. وأذكر بهذه المناسبة قصة إمرأة أرملة من نيويورك إسمها مسز أيفنز وجدت نفسها بعد ترملها مفلسة كل الإفلاس ولديها أربعة أطفال صغار، ثلاث بنات وغلام وتساءلت الأرملة الذكية:

– ما هو الشيء العظيم النفع للناس بحيث أستطيع من ممارسته أن أستخلص الموارد الضرورية لأطفالي ولنفسي؟

ثم تذكرت بعد تفكير أنها وهي عذراء كانت معروفة ببراعتها الخاصة في صنع نوع معين من الحلوى. فقررت على الفور إستغلال هذه البراعة، وكلفت إبنتها الكبرى ماري إليزابث البالغة من العمر أربعة عشر عامًا بمساعدتها في تنفيذ هذه العملية، بأن تقوم بلف تلك الحلوى في علب جميلة رشيقة ثم تحملها لتبيعها في المحلات العامة وتوزعها على صفار

التجار. وكانت تكتب على كل علبة «حلوى ماري إليزابث» واليوم تفل حلوى ماري إليزابث على صاحبتها مليونين من الدولارات سنويًا.

ويمكن أن نذكر عددًا لا نهاية له من الأمثلة التي من ذلك القبيل.. فالإمتياز في عمل نافع لابد أن يؤدي إلى الثراء والنجاح، وكل ما هناك أنك يجب أن تحسن الإختيار.

كن نافعًا للآخرين

وأحب أن أكرر على مسامعك أنك إن أردت أن تكون نافعًا لنفسك، يجب أولًا أن تكون نافعًا للآخرين. ولنأخذ مثل رجلين من رجال الصناعة يهتم أحدهما بشيء واحد هو كسب المال ولا يعنيه أمر العمال في شيء. أما الآخر فيهتم برفع مستواهم المادي والأدبي. فيسهر على توفير الشروط الصحية في المصانع، ويؤسس مكتبة، ومطعمًا تعاونيًا رخيصًا نظيفًا، ومركزًا لإمداد أطفال العمال بالسكن النقي الرخيص أو المجاني، وصيدلية ومستشفى، وحمامات سباحة وحدائق. ويخصص لمحبي الإبتكار الورش والأدوات لتجريب مبتكراتهم وتحسينها. وذلك كله يكلفه مالًا، بيد أنه يرفع الروح المعنوية لدى العمال ويضمن له حبهم وولاءهم، فلا خوف عليه من إضراباتهم، لأن الإضراب نتيجة القلق وعدم الإطمئنان والشعور بالغبن. في حين أن الأول يجب أن يتوقع الإضراب بإستمرار.

وينحو هذا المنحى كل عامل يخلص لعمله، فهذا هو الذي يقوي مركز الشخص في مهنته وهو خير ضمان لنجاحه وتقدمه السريع. وأذكر

بهذه المناسبة أنني إجتمعت ذات مرة في صالون بالقطار السريع مع أربع سيدات ذكيات. وفتحت إحداهن موضوعًا طريقًا للحديث، إذ سألت زميلاتها:

– ما هي المهنة التي تختارها كل واحدة منكن لو إحتاجت إلى العمل لتعيش؟

فكان جواب الثلاثة على التوالي:

– أحترف الرسم والتصوير.

– أحترف الآلة الكاتبة والسكرتارية.

– أحترف الأزياء والموضات.

وعندئذ إلتفتت صاحبة السؤال نحوي قائلة:

– أما أنا فليست لي موهبة من هذه المواهب. ولهذا سأكتفي بصناعة الخبز الكامل لمن يريدون غذاء صحيحًا.

فما رأيك؟

– أعتقد أنك إخترت أشد المهن نفعًا للناس. ولهذا ففرصتك للنجاح أعظم وأبقى.

إجعل حياتك عملًا فنيًا

إنك أيها القارىء الصديق تساوي في الواقع عشرة أضعاف قيمتك الحالية. فأنت كمن يخفي تحت البلاط كنزًا من الذهب لا يريد أن يخرجه إلى الهواء ويستغله في حركة السوق، فيأتيه بثمر ويضفي عليه النفوذ والجاه. ذلك أن عندك من القدرات الموروثة الثمينة ما لو أحسنت إستغلاله لأفاء على صحتك ونجاحك فائدة هائلة وتدهش الناس، فإعمل على إستخراج هذا الكنز الخفي من أعماق نفسك بإعادة تربية ذاتك.

وأنتم أيها الآباء والأمهات يجب أن تطبقوا على أطفالكم ثمرات الثقافة والتربية الإنسانية الصحيحة كي تمنحوهم رأس مال ثابت لا يستهان به. ولكن هل يكفي ذلك لإسعاد هؤلاء الأطفال؟

هل تكفي قدرتهم على اليسر المادي والترف والصحة والنجاح لحصولهم على السعادة الحقيقية؟

أعتقد أن ذلك لا يكفي.. إذ ينقصهم بعد ذلك كله عنصر المثالية، لأننا لا نشعر بالسعادة الكاملة بغير مشاركة فعلية في الجمال والعدل والحق، أي في كل ما يخاطب الذوق السليم.

لهذا يجب ألا نهمل تربية الذوق.. ولنتذكر أنه لا سعادة ولا سرور بغير إعجاب وبغير حماسة والإعجاب والحماسة من توابع الذوق الفني. فعلموا الصغار منذ بداية حياتهم كيف ينظرون ويعجبون بالآيات الفنية التي تحيط بهم من لوحات ومن آثار ومن تماثيل ومن أثاث إلخ.. وعلموهم منذ

نعومة أظفارهم كيف يعجبون بالطبيعة التي لا تتجرد من الجمال في أي مكان أو في أي موسم، وسواء زمجرت بالعواصف أم أشرقت في وداعة. علموهم الإعجاب بالجمال وإكتشاف أسراره في الصخور الضخمة والرعد القاصف وألوان الشفق والزهور البرية الصغيرة وأمواج البحر وهمسات الجداول. إمنحوهم تلك الأشواق الفنية كي يعلموا أن الحياة نفسها عمل فني. وأن جمال الفعل وجمال السلوك وجمال الإحساس هي التي تجعل من الحياة غاية لا مجرد وسيلة. فالوسيلة بغير غاية تنتهي إلى عدم وإلى شعور بالفراغ والندم.

أتراك قد وجدت الآن السبيل إلى السعادة؟

أخالك وجدته.. ولكن كي تشعر بتلك السعادة شعورًا كاملًا، وكي تحتفظ بها وتستبقيها يجب أن تسعى لإقتسامها مع سواك، وساعد من حولك على بلوغ أسباب السعادة كما بلغتها.. كن نورًا يضيء لهم ويشرق عليهم فيمنعهم ويهديهم.

وينعون على الجنس الخشن أن فيه أنانية.. أما أنتن أيها السيدات فيطرون فيكن الولاء والرحمة. وإليكن أنتن أتوجه بخطاب يمس القلوب. فأولادكن وأزواجكن حريون أن يبلغوا الثراء والجاه أن عرفوا كيف يربون أنفسهم تربية بدنية ووجدانية. ولكن إن أردتن لهم كمال السعادة، فعليكن أن تنقلوا إليهم ما فطرتن عليه من عواطف الولاء والرحمة.

وأنتم أيها السادة يجب أن تتعلموا طائعين من زوجاتكم تلك المعاني، فلا تفكرون في أنفسكم فحسب.. بل تفكرون كذلك في عمالكم وخدمكم وكل من يتصلون بكم ويعتمدون عليكم. وتذكروا أن حياتكم لا قيمة لها بالعمل وحده. وإنما قيمة العمل وخيره ونفعه للآخرين لأكبر عدد ممكن، هو الذي يعطي حياتكم نفسها قيمة. فإن السعادة الحقيقية ليست إلا سعادة القدرة على المنح والبذل وإسداء الخير وإقالة العثرات.

الحب والطيبة

لا تخلط بين الطيبة الحقيقية التي تتفق مع الحقيقة والواقع، وبين سرعة التأثر التي تحالف التمويه والشفقة الكاذبة.

إن كل خطيب ينفي أن يطالب بفحص صحي كامل لشريكة حياته. وكذلك الخطيبة يجب أن تصر على الطلب عينه.

إن كل رب عمل يجب أن يطلب فحصًا كاملًا لصحة مستخدميه، إذ بين كل مائة نحسبهم معافين أصحاء سبعة وتسعين مريضًا يجهلون أنهم مرضى، وكلهم يمكن علاجه إذا عرف مرضه الخفي في مرحلة متقدمة. وذلك في مصلحة الشخص نفسه، وفي مصلحة رب العمل، وفي مصلحة الأسرة والمجتمع عمومًا.

إن الذين ينادون مثلي بهذه الآراء يعتبرهم الكثيرون قساة القلوب، لأن الناس معظمهم من حزب النعامة التي تغمض عينيها عن الخطر لنستريح. ويحضرني هنا مثل طالب، قال لبول نيسنس:

– تريد أن تعلمني الحب والطيبة. وما جدواي من هذين الصفتين، فأنا أحضر دروسك لأستزيد من سعادتي وصحتي ونجاحي. ومع تقديري لكل تقدم خلقي يؤدي لسمو النفس، فليس هذا هو الهدف الذي أرمي إليه من الدراسة على يديك. فإن هدفي هدف إنتفاعي بحت. لست أريد إلا النجاح في الحياة والحصول على مركز إجتماعي أرقى. وأني مستعد لإعادة تربية نفسي. ولكن الحب والطيبة خارجان عن الموضوع.

فقام بول نيسنس بتفهيم هذا التلميذ موضع غلطة، قائلًا:

– إن كنت تريد النجاح في الحياة فإنه يجب عليك أن تحب كل ما تصنع. وأن تصنع دائمًا بسرور وحماسة. ويجب أن تحب أندادك ومن حولك كي تستطيع الإيحاء إليهم وإجتذابهم والتأثير فيهم وإستمالة قلوبهم إليك. فإن الطيبة تستميل القلوب، والناس لا يقدرون ولا يأنسون إلا إلى من يتوسمون فيهم الطيبة.

– ولكن ألا يكفي أن يبدو الإنسان للناس طيبًا حتى يجتذبهم إليه؟ فما ضرورة أن يكون الإنسان طيبًا حقًا وصدقًا؟

– خطأ آخر!

فلا يمكن أن تبدو طيبًا إلا إذا كنت طيبًا حقًا وصدقًا.. فالإيحاء الذاتي عن طريق إتيان الأعمال الطيبة الخيرة –ولو عن تكلف في بداية الأمر– يؤدي في النهاية إلى إنطباع الشخص بالطيبة الحقة. أما النفعية فشيء ينم على نفسه وينكشف أمره سريعًا.

فلا تعتبر الحب والطيبة صفتين خلقيتين طبيعيتين. بل هما ملكتان أو قدرتان تفضيان بك إلى السيطرة على نفسك وملكاتك الأخرى. فأكبر خير يمكن أن يصل إليه إنسان هو أن يغدو حكيمًا، والحكمة تجمع بين الحب والطيبة والإبتهاج، لأن الحكيم يتصف بكل ما هو طيب، ويحب كل ما هو طيب، ويتحاشى كل ما هو خبيث ضار بأي كائن من الكائنات، لأنه لا يريد إلا الخير لنفسه ولسواه على السواء.

أحب أشغالك

إنك لا تستطيع أن تتصور السعادة بغير حرية وإستقلال، ولهذا فأنت تريد أن تعيش حياتك كما تحب أن تحياها. أو كي تصل إلى ذلك يجب أن تحب جميع أشغالك التي تهتم بها للمعاش أو للهواية. ولكي تغدو حرًا يجب أن تعمل بإخلاص وذمة، فإن الذي يعمل ضد ضميره وذمته يشعر على الدوام بالقلق.. فهو عبد.

أطع لصوت العقل، ولا صوت القوة، ولا صوت الضرورة، بل صوت الحكمة الذي يصدر عن أعماق ضميرك وبمحض إختيارك.. لا لأنه وحي مصلحتك أو منفعتك أو خوفك، بل لأنه يرضي مثلك الأعلى الذي يعبر عنه ضميرك، فذلك وحده هو الطريق السلطاني إلى الأمن والهدوء وسكينة النفس التي لا تتفق إلا للحكماء وهم صفوة الخلق. ولنفرض أن أشغالك ثقيلة على نفسك، وأنك تصبو إلى عمل آخر.. بيد أنك لا

تستطيع تغيير عملك لسبب من الأسباب في الوقت الحاضر. فوظيفتك الراهنة إذن تبدو لك رقًا، ورياضتك الراهنة تبدو لك عبثًا.

في هذه الحالة عليك أن تكون مثل الملاح الذي يتجه ضد التيار، فهو يستعين بفنونه في المناورة لوصوله إلى هدفه. وعليك أيضًا أن تقنع نفسك أن في عملك هذا الكريه نواح لا بأس بها. وأن الشخص هو الذي يكيف العمل ويخلقه لا العكس. وأن المقاومة تقوي إرادتك ومثابرتك وقدرتك على التحكم في نفسك. وثق أن جمال الشخصية والجاذبية تستطيع أن تنم على صاحبها في أي عمل زاوله. فإن توصلت إلى ذلك لم تكره عملك كل الكره، لأنك ستجد تعويضات أخرى في هذا العمل تنسيك عيوبه.

ساعة كل يوم

ومع هذا فالنهار طويل.. فخصص ساعة لعمل سار. وأني أعرف شخصيًا موظفين ومستخدمين كانوا يخصصون أوقاتًا من فراغهم لعمل إضافي يفيدهم ماديًا. ومن ذلك أن موظفًا في البريد خطر له أن يصنع في بيته أزهارًا صناعية. وبرع في ذلك وعرف في السوق حتى إستطاع أن يترك عمله في البريد ليتفرغ لتجارته الناجحة. فإن كنت تفضل عملًا على عملك الحالي، وتستطيع ممارسته في وقت فراغك فلا تتردد في ذلك. فإنك ستنمي مواهبك الضرورية لنجاحك لأنك ستمارس ذلك العمل من كل قلبك.

وإن كنت لم تختر بعد مهنتك فأمامك الفرصة لإختيار أنسب المهن لإستعداداتك. وبهذا تعيش حياتك عريضة كاملة وتحقق ذاتك الحقيقية غاية التحقيق. ولكن أيا كانت مهنتك فلابد لك فيها من التفوق. ولا تقبل عليها إلا بكل نفسك لتسبق فيها أقرانك، وتزداد فيها كل يوم إجادة.

إجعل من مهنتك فنًا رفيعًا، ثم إجعل من نفسك أستاذًا في هذا الفن. وإنك مستطيع أن تصل إلى ذلك إن أنت أحببت مهنتك. وراقب الناجحين جميعًا فلن تجد فيهم إنسانًا يكره مهنته من قلبه، فما لم تكن تكره مهنتك الحالية، فحاول أن تحمل نفسك على حبها والإخلاص لها، فإنها ستصل بك إلى مرحلة أخرى ربما كانت العمل الذي تحبه حبًا طبيعيًا.

الحب والإمتياز

إن الناجحين في أعمالهم يدينون بذلك النجاح لإقتدارهم في عملهم إلى درجة الإمتياز.. فهم قد تفوقوا على نظرائهم، ثم تفوقوا على أنفسهم. فلا يمضى عليهم يومان وهم في مرتبة واحدة من الإتقان. وقد يأتي الإمتياز نتيجة لإستعداد عبقري فطري. وهذا هو الأصل بدون شك. ولكنه قد يأتي من الإنكباب الطويل على العمل بكل همة.. وهذا هو باب الإجتهاد. وكي تصل إلى الإمتياز، يجب أن تبلغ بكل ما تعمل مبلغ الكمال.

وإذا كان هناك ملايين من العمال الفقراء الذين لا يظفرون إلا بأتفه الأجور، فذلك لأنهم لم يهدفوا إلى الإمتياز ولم يفكروا فيه، ولم يضعوا

عقولهم وقلوبهم في عملهم ولم يحبوه. وثق أنه ما من مؤسسة كبرى في عالم الصناعة أو التجارة أو غير ذلك في العالم كله، تزهد أو لا تنقب عن عامل منتج ممتاز في إنتاجه. وكل من يمارس مهنته عن حب وشغف يصل إلى الإمتياز في فنه، ولن يعدم من يبحث عنه، لأنه يساوي أكثر من وزنه ذهبًا.

ولا تصدق صيحات هؤلاء الذين يسخطون على نصيبهم وحظهم ويدهشون لأنهم لم يظفروا بمثل ما ظفر به زميلهم الممتاز في عمله. إنهم يخالون أنفسهم ألعوبة القدر ويجأرون بالشكوى من سوء الحظ وغبن الرؤساء. ولكن يجب أن يعلم كل هؤلاء الجهلاء أنه لا طريق إلى النجاح إلا الحب والإمتياز.

كن لطيفًا

إن النجاح والمجد والثراء هي الثمن الذي يؤديه العالم كله طائعًا للرجل الممتاز.

وقد تقول في نفسك:

– لا يكفي أن تكون للإنسان قيمة.. بل يجب أن تعرف عنه هذه القيمة كي تكون موضع تقدير الجميع.

وذلك حق وصواب.. فكي تنجح يجب أن تكون جذابًا لطيفًا توحي بالثقة. ويجب أن تعرف كيف تجعل الآخرين يطيعونك في غير غضاضة. وفي كلمة واحدة يجب أن تكتسب الجاذبية الشخصية.

والآن أنت تسألني كيف تكتسبها. والجواب أن السبيل إلى ذلك هو أن تدرس مظهرك وحركاتك وسلوكك كله. وتعود أن تفعل كل شيء على وجه الكمال، وكن أقسى ناقد لعملك ولفظك وتصرفك وإشاراتك. لا لتثبط همتك بل لنستدرك مواطن نقصك. فبهذه الوسيلة تكون على خلق عظيم من كل ناحية ويكون مظهرك طيبًا بسيطًا جذابًا ويكون طبعك لينًا حازمًا، وأما صحتك فتضفي على جسمك العافية والقوة والإتزان، وهي من العوامل التي تدعم الثقة في الشخص.

هوى القلب

وإحذر أيها القارىء الصديق أن تكون من ذلك النوع البارد المنفر، أو الواجم الخجول. بل إترك قلبك على هواه، وإن صافحت شخصًا عزيزًا فصافحه بقوة وحرارة كي بشعر من المصافحة بالمودة وبالفتور. وكن لطيفًا مع الناس كافة حتى أصغر الخدم.. فإنك لا تدري أي قوة وأي نفوذ تكسبه بذلك لدى الناس..

بل إن الحب والمودة والإيناس التي تشع منك لا تجلب لك النجاح الإجتماعي والمادي فحسب، بل تجلب لك أيضًا الصحة.. لأن كل شعور ودي مفيد لنشاط الأعضاء. أما العواطف المعادية فتخلق في جسمك

سمومًا غرباء، أو مع عميل أو خادم، يجب أن تشعر الجميع غرباء، أو مع عميل أو خادم، يجب أن يشعر الجميع بمودة حقيقية لهم وبعطف وإيناس صادقين. وإجعل هذه المشاعر تتضح في عباراتك وصوتك ومصافحتك وملامح وجهك، فتكتسب بذلك شخصية أنيسة جذابة تزيد من نشاطك الحيوي وصحتك الجسمية والنفسية. كما تأسر لك القلوب وتمهد لك عند الناس حسن القبول الذي لابد منه للنجاح السريع.

وقد قال تلميذ لبول نيسنس:

– إنك تدعو لتعويد الناس على الحب، وتذكيرهم أن ذلك في مصلحتهم الشخصية.. مع أن الحب لا يكون حبًا إلا إذا كان منزهًا عن الغرض والمصلحة.

فقال له بول:

– هذا صحيح.. ولكن المشاهد أن معظم الناس لا يحركهم شيء كما تحركهم المصلحة الشخصية. وذلك لحكمة أوجدتها الطبيعة فينا لإستمرار الحياة وإستمرار النوع، ولكن مع رقي الإنسان يتخلص من هذه النظرة النفعية ويترقي حبه حتى يغدو منزهًا، وثق أن ذلك الحب المنزه سيكون أيضًا في النهاية من عوامل زيادة مصلحتك الشخصية. لأنه سيكفل لك الشعور بالغبطة وسيكسبك محبة الناس ويكفل لك نفوذًا واسعًا عليهم حتى ولو لم تقصد إلى ذلك.

بضعة إيحاءات

تدرب على حب كل ما تصنع وحب نظرائك. ولا تكن ممن يتلذذون بإغاظة الناس والكيد لهم. وأوصيك أن توحي إلى نفسك بصوت مرتفع هذه الإيحاءات التالية، تتناولها واحدة واحدة، ولا تكرر سواها بصوت مرتفع لمدة أسبوعين:

أنا صبور، ومتسامح وحليم.-

– أنا طيب وخدوم ولين العريكة وحنون.

إني أجد لذة في سعادة ونجاح الآخرين. –

أنا لست مختالًا ولا أحب تحقير الناس، والإنتقاص من مزاياهم. –

– لست مغرورًا.. كل هدفي أن أشعر الآخرين بقيمتهم وأن فيهم جانبًا من الخير.

– لست شكاكًا ولا سيء الظن، فإن واجهني أحد بكلمة جارحة، قلت لنفسي: إما أن يكون قائلها أحمق فلا يجب أن آبه له. أو أنه عاقل ذكي فيجب أن أبدو له أفضل منه بالإغضاء والإحتفاظ بهدوئي وحرصي بالرغم من لذعاته وهجومه.

– لن أشنع على أحد.. ولن أنسى معروفًا فعله معي أحد.

– إني أحب الناس كلهم وأثق فيهم.

الفصل الخامس

الابتسامة واحترام الذات

إبتسم يبتسم لك العالم

إذا كان الإنسان في حاجة إلى السعادة.. فإنه لا يملك حاسة معينة –كالنظر أو السمع مثلًا– تتيح له معرفة السبيل إلى سعادته. ولو أن كل إنسان ترك لنفسه العنان لقادته غريزته الفطرية نحو اللذة الحسية، واللذة الحسية والسعادة على طرفي نقيض!

إنظر إلى العامل الذي يفرغ من عمله المضني فيتجه إلى حانة يلعب فيها الورق في جو أفسده دخان السجائر والأنفاس المزدحمة. وإنظر إلى الطفل يحشو جوفه بالفطائر والشكولاتة، وإلى الشبان يقضون أوقاتهم طول الليل في الرقص على أنغام الجاز. وأما الراشدون فيسلكون سلوكًا يؤدي إلى شيخوخة باكرة وإلى إنهيار بدني ومعنوي لإفراطهم في كل ما هو ضار عن جهل أو إهمال.

إن اللذة ليست هي السعادة، فالبحث عن اللذة إن هو إلا البحث عن خيبة الآمال والتعاسة والندم. والسعادة الحقيقية هي الرضى عن كل شيء، وألا ترى في الأشياء كلها إلا جانبها الجميل. وألا تذم أحدًا لأنك لا ترى في أحد مذمة. وأن تظهر المودة لكل إنسان ولا تنتقد أو تغار أو

تحسد أي إنسان. وأن تتقبل الحوادث وصروف الأيام في غير تذمر، وأن تطالع الدنيا بإبتسامة عريضة تشع السرور فيما حولك.

ورب قائل: أن السعادة على هذه الصورة إذن مراء وخداع. وجوابنا على ذلك أن ما يبدو لك مراء وخداعًا إن أنت مارسته لم تجده مراء ولا خداعًا، لأنه سيفضي بك إلى شعور بالسعادة صادق غير مزيف. ونستطيع نحن أن نسأل سؤالًا آخر:

ما هو هدفنا؟

– إنه النجاح والصحة وما يثمرانه من بهجة وسرور وما دام الأمر كذلك، فإن كل شعور سلبي من قبيل الكراهية والغيرة والقلق والإضطراب والتذمر والحسد والسخط لا نتيجة له إلا القضاء على إنسجام وظائفنا الجسمية وهدم صحتنا. في حين أن السلوك الودي المستبشر يجتذب القلوب ويشيع التعاطف وحماية من هم أقوى منا لنا، ومساعدة أقراننا لنا في حماسة، فيفضي بنا ذلك كله إلى النجاح. كما أن ذلك السلوك يقوي في أنفسنا الحماسة والإيمان والثقة.. وهي شروط لا غنى عنها للنجاح في جميع المشروعات. ولا شك أن كثيرين من الناس لديهم هذه الصفات بحكم فطرتهم وبحكم تربيتهم. وذلك خير ميراث يورثه الآباء للأبناء. أما من هم أقل من هؤلاء حظًا، فلا يملكون هذه الصفات بالفطرة أو الوراثة أو التربية. فلا مناص لهم إن أرادوا النجاح والعافية إرادة صادقة أن يعقدوا

العزم على إكتساب هذه الصفات والطباع إكتسابًا واعيًا، كي يعوض التطبع ما لم يسعف به الطبع.

التدريب على السعادة

ينبغي أن نتدرب على السعادة وعلى التفاؤل كما نتدرب على أي تمرين بدني، وخيرًا يصنع الآباء أن يدربوا أولادهم على المرح والرضى والسعادة وأن يعودوهم على رؤية الجانب الجميل من كل شيء، وأن يتعلقوا بما في الطبيعة من روعة وأن يحبوها ولا يتمردوا عليها. فتلك خير تربية يتلقاها الناشيء وهي مقدمة على حشو الرؤوس بالعلوم.

وأذكر بهذه المناسبة أسطورة أسبانية قرأتها منذ نيف وثلاثين سنة عنوانها «مرآة الراهب». ومؤداها أنه كان يعيش في القرن الخامس عشر في مدينة «بلد الوليد» شاب إسمه «دون كريدو». وكان شابًا حار الدماء سريع الغضب كسائر أبناء «قشتاله». وإلتقى هذا الشاب ذات يوم بشابة حسناء صاعقة الطرف، فإشتعلت النار في فؤاده على الفور. وكانت الفتاة خليعة حلًا لها أن تزيد ناره إشتعالًا، فجعلت تقربه ثم تصده إلى أن حل يوم مشئوم مر فيه أمير عالي المكانة ففازلنه في غير حياء.

وأصاب «دون كريدو» من ذلك غم شديد وفكر جديًا أن يقتل نفسه. لولا أن صديقًا له أدركه في آخر لحظة وأقنعه أن يكتفي بالموت عن الدنيا أي أن يغدو راهبًا. فتوجه دون كيربدو ألى أكثر ديور أسبانيا عزلة عن العالم.

وفي هدوء الدير وهوائه الطلق فوق قمة الجبل، خبت شعلة الحب في قلب الراهب، وساد الهدوء نفسه. ففرح بشفائه من علته، بيد أنه إرتد إلى الكابة لأن كل شيء في الدير كان كئيبًا.. فبصره لا يقع هناك إلا على وجوه صارمة وأجسام ضامرة ونظرات ذابلة.

وفي ذات ليلة، وقد إشتد به اليأس والسأم من هذه البيئة حتى فكر في مغادرة الدير، ظهر له ملاك خاطبه قائلًا:

– قر عينًا يا دون كربدو.. ففي إستطاعتك أن تجد البهجة على الأرض وتتطلع إلى النعيم في السماء. وسأعطيك الطلسم الذي يكفل لك تلك السعادة. ولكن يجب أن -تعدني أولًا أنك ستتبع إرشاداتي بأمانة مدة سنة شهور.

– يا ملاك الرب! إني أعدك مقدمًا بكل ما تريد. وأني أعرف نفسي جيدًا وأعرف ما وهبني الله من إرادة قوية وعزم صادق. وأني عازم أن أفعل كل شيء للخروج من هذه الكآبة التي تسمم حياتي كلها.

فقدم إليه الملاك مرآة جميلة، وقال:

– إعلم يا عبد الله أن هذه المرأة تشبه الدنيا.. فالدنيا لا تقدم لنا صورة سوى تلك التي تلقتها منا. إنك تشكو من أن الدنيا تبدي لك وجهًا كئيبًا. فهل أنت يا دون كيريدو أبديت لها وجهًا مشرقًا بهيجًا؟ إبتسم تبتسم لك الدنيا. والآن أقسم لي يا دون كيربدو أن تبتسم كل صباح فور

يقظتك أمام المرآة.. ثم تحتفظ بتلك الإبتسامة طول النهار كي تشيعها فيما حولك.

فأدى دون كيربدو اليمين ثم نام مطمئنًا.. وإستيقظ مع إنبثاق الفجر مستبشرًا، فغنى مع الطيور مرتلًا التسابيح التي يعرفها.. فلم يصدق رهبان الصوامع المجاورة آذانهم، وأغضبهم أن يجسر أحد على تكدير هدوء الدير وشكوا إلى الرئيس. فنزل الرئيس كي ينبه هذا الراهب الطائش إلى ما في تصرفه من عدوان على وقار الدير. فقال له دون كيريدو: —يا أبتاه.. إن البهجة الإلهية الروحية تملأ قلبي، ولهذا أترنم بتسابيح الرحمن شكرًا له لأنى سعيد إذ أحياني.

ومن هذا اليوم والراهب الشاب يطالع الناس دائمًا بوجه مشرق بالإبتسام لغير سبب. وفي أوقات الفراغ كان يشيع في زملائه الرهبان روحه المرحة. وبحكاياته وأحاديثه ودروسه كان يريهم دائمًا الجانب الجميل المحبب من كل شيء. وبهذا التمرين المتصل أصبحت حياته ذات طابع آخر، بل أصبحت حياة الدير كله شيئًا آخر. إذ لم يمض شهر حتى كان الدير كله باسمًا تتردد فيه الترانيم المرحة العفيفة.

وساء ذلك الطابع الجديد نيافة الرئيس، فطلب وكيل الدير وأبدى له رغبته في التخلص من الأخ كريدو. ولكن كان من المستحيل العثور على مأخذ لذلك الأخ الشاب التقي الدمث الخلق الورع. وأخيرًا رأى الرئيس التحايل على ذلك بنقله إلى دير بلنسيه، وهو دير مشهور بصرامته

الشديدة التي لا تدانيها صرامة أي دير آخر. وقال الرئيس بعد أن وقع الأمر بنقل دون كيريدو إلى هناك:

– سيعلمونه هناك الإقلاع عن الغناء!

– بيد أن نيافة الرئيس لم يحسب حساب العدوى التي تكمن في إبتسامة الفرح الحقيقية.. فقد أشاع دون كيريدو البهجة والفرح في الدير الجديد حتى فقدت بلنسيه شهرتها العريقة بالصرامة، وإستشاط رئيس دير بلنسيه غضبًا فإحتكم إلى المفتش العام للديور الذي كان يمر في دورته المعتادة. وكان هذا المفتش شخصًا صارمًا قاسيًا عبوسًا من قضاة محاكم التفتيش العتيدة. فدعا دون كيريدو للمثول بين يديه. ودخل دون كيريدو والإبتسامة العريضة تملأ وجهه، فقرعه المفتش على مرحه المنافي للحياء.. فكان جواب دون كيربدو أن ديانة المسيح ديانة حب، وأن بشارته لم تكن بشارة حزن وبأس وكآبة. وإن كل خليقة الرب فيها من التجانس والروعة والجمال ما يراه حتى الأعمى. فلا يمكن لمؤمن حقيقي أن يمنع نفسه من أن يستخفه الطرب والإعجاب وأن ينتشي بكل ما يرى من بديع صنع الله.

وغضب المفتش وأعلن أن هذه الأقوال كفر بالله لأن الله لم يطلب من الناس إلا العبادة والتكفير عن ذنوبهم الكثيرة. وعقدت محكمة التفتيش وحكمت على هذا الراهب بالزندقة وسلمته للجلاد كي يحرقه حيًا.

وكي يوقع الرهبة في زملاءه من الرهبان، ساقوهم إلى ساحة التنفيذ ليشهدوا عذابه الأخير. وبرز دون كيريدو وهو يغني ملء رئتيه.. فغمرت تلك الشجاعة والحماسة جميع الرهبان فإنضموا بصوت واحد إليه في ترتيله حتى أصبح صوتهم كهدير البحر. وعندما أشعلت النار في المحرقة قفز عشرة منهم لإنقاذ البريء البار.. فإحترقوا معه..

أما المفتش فبلغ من غضبه أن سقط ميتًا على الفور. وصعدت روحه إلى عتبة الفردوس في الوقت الذي صعدت فيه أرواح ضحاياه. وهم حارس الفردوس أن يفتح بابها على سعته. بيد أن المفتش تدخل في الأمر.. وبلهجة لا تدع مجالًا للمناقشة أشار إلى الرهبان أن يتوجهوا إلى الجحيم. وأخذ الحارس بشخصية المفتش ولهجته الآمرة، ففتح الباب على قدره وحده.. في حين إتجه الرهبان إلى موضع العذاب الأبدي. ولكنهم كانوا في رحلتهم إلى هناك يترنمون بصوت عظيم إلى أن إجتازوا عتبة باب جهنم حيث لا يسمع إلا البكاء وصرير الأسنان!؟

وتلقاهم الزبانية بنظرات تفيض بالحقد، وإستعدوا ليذيقوهم ألوان العذاب. بيد أن عذاب الجحيم لم تكن له ثمرة إلا إرتفاع أصواتهم بالترنيم. فشلت بهجتهم شراسة الزبانية، ثم لم يلبثوا أن عدلوا عن القطوب والعبوس وشاركوا الرهبان في ضحكهم.

ووصلت أصوات المرح والسرور إلى المنعمين في الفردوس فتملكهم العجب.. وأطلوا من عليائهم فوجدوا ما إستولى على زبانية الجحيم من

المحبة ومن الفرح. فتوجهوا بالرجاء إلى العلى أن يعفو عن هؤلاء وأن ينقلهم إلى جنات النعيم. وعندئذ إتضح لهم ما حدث من خطأ. فأعيد الرهبان إلى الجنة وأرسل المفتش حيث تلقاه الزبانية بما هو أهل له من التعذيب والتقطيب. وصرخ ملاك الرب معلنًا على أهل الجنة طرد المفتش منها.

إن شريعة الله هي المحبة والفرح والفضيلة. والحق إنه في اليوم الذي يسود فيه الفرح والحب جميع الأرض يتلاشى منها الشر إلى الأبد، ويصير العالم فردوسًا.

إحترام الذات

إن نفسك معرضة لأن تغزوها إحساسات سلبية مثبطة، كالخجل والإضطراب العصبي والجزع والخوف والندم والغيرة والحسد ونفاد الصبر إلخ. ويمكن أيضًا أن تشرق عليها أنوار إحساسات إيجابية كالحماسة والحب والفرح والمودة والتفاؤل والمرح.. وهي كلها مما يحفظ الصحة ويعين على النجاح والسعادة.

فواجبك أن تدرب نفسك على أن توصد أبوابها عن المشاعر السلبية، وأن تفتح أبوابها كلها لإستضافة الإحساسات الإيجابية. ومن الأهمية بمكان أن تعتبر نفسك ذا قيمة، كي لا يهون عليك إهمال شأن نفسك.

إنك مطالب بتنمية شخصيتك أي جاذبيتك وإتزانك وإحترام نفسك. ويجب أن تتعلم كيف تأمر وكيف تطيع فتأمر نفسك وغيرك وتطيع مبادئك. وتذكر أنك شخص له وزن وقيمة، وأنك موهوب، وأنه يكفي لإظهار مواهبك أن تمارسها وتظهرها للناس.

وتستطيع أن تتبين تلك المواهب بأن تترقب علاماتها في الآخرين ممن هم حاصلون عليها. وأن تتحدث وتسلك كما لو كنت حائزًا لهذه المواهب فعلًا، فيزيد بذلك نفوذك الإجتماعي.

وحين تختار عملًا يجب أن تتخير المناصب ذات الصدارة، ولا تتهرب من المسئولية. وكن دائمًا مستقيمًا قويًا واثقًا من نفسك هاديء النفس والأسارير. وراقب حركاتك ووقفتك وصوتك وألفاظك. فلا تفعل إلا ما هو لائق بشخص يتصف بحب الحق والعدل والخير.. فإن الكلام والهندام والإشارة هي مظاهر كل شخص وترجمان صفاته.

تكلم دائمًا عن إقتناع كي يسري إقناعك إلى الناس.

فبهذا تكون لك الجاذبية الشخصية التي تستهوي القلوب وتؤثر في العقول.

إنك بهذا تخلق ثقتك في نفسك. وفي إستطاعتك بعدها أن تستغني عن كل مشير إلا نفسك مهما كانت الظروف. وأن تحسم المواقف في غير تردد. فإنك لن تعرف إذا وثقت في نفسك الخجل أو الإضطراب أو

التردد. ولن تخشى المسئولية، بل ستبحث عنها. وبهذا تغدو زعيمًا ينقاد له الناس ولا ينقاد لأحد.. تغدو صياد رجال!

إن الذي ليست لديه فكرة عن إمتيازه، يجب أن يكتسب تلك الفكرة ويقنع نفسه بها. وأن يتمرن على السلوك والكلام مع الناس وكأنه فعلًا أرقى منهم.

إن أفعالك هي ترجمان أفكارك وذاتك الداخلية وما دمت تحترم ذاتك فيجب أن تحترم كل ما يتصل بها. تحترم ملابسك، وأثاث بيتك، وأدواتك. فكل شيء من هذه ينبغي أن يكون مرتبًا منظمًا نظيفًا يبدو عليه أثر العناية والصيانة.

ويجب أن تكبر في عين نفسك طبعك وذكاءك وصحتك. وستتعود السلوك اللائق المحترم حتى ولو كنت في خلوة لا يراك فيها أحد.. فمسلكك يجب أن يكون على الدوام. وبينك وبين نفسك أيضًا– سلوك الإنسان الشريف الجدير بالإحترام.-

ولما كان الإحترام لا يتجزأ فالشخص المحترم يجب أن يحترم كل شيء. يحترم نفسه ويحترم الناس ويحترم بيئته وزوجته وأسرته ومهنته وبلده وحكومته ودينه ومركزه الإجتماعي..

يجب أن يكون شعارك في كل شيء وفي كل عبارة تقولها:

– إنني قوي.. إنني مهم!

الإيمان والواقع

يجب على كل شخص يريد أن يغدو عظيمًا ومهمًا أن يعتقد أولًا أنه فعلًا عظيم ومهم. إذ كيف تريد من الناس أن يؤمنوا بهذا وأنت نفسك لا تؤمن به؟

إن الإيمان في هذه الأمور لا يختلف في شيء عن الواقع. فثق بنفسك وإعتقد أنك قوي وعظيم. وثق في قوة صوتك، وقوة حكمك الصائب، وفي قوة إقناعك وقيمة رأيك. لنفسك في كل لحظة أنك إنسان أعلى. وأن كل ما تعمله أو تقوله إنما هو ما ينبغي أن يقوله أو يعمله إنسان أعلى.

لا تهتم بآراء الآخرين.. ولا تكترث بمديحهم لك أو نقدهم إياك. فرأيك الشخصي يكفيك. وإعتبر أن معظم الناس غير أكفاء.. ولكي تقتنع بتفوقك عليهم يجب ألا تعمل ما يعمله الناس من إطاعة النزوات والشهوات، بل أصدر دائمًا في أفعالك عن العقل والروية والحكمة.

كن كالحديقة التي أحسن تخطيطها وتشذيبها.. تعيش ببرنامج، وتعيش آمنًا هادئًا.. يستوي عندك الجو الصحو والعاصفة، لأنك تؤمن بقدرتك وحقك في النجاح.

كل هذا تستطيع أن تدخله في روعك بالإيحاء الذاتي.

وإليك مجموعة من هذه الإيحاءات تستطيع أن تكررها لنفسك:

لقد خلقت موهوبًا للزعامة والقيادة. -

- عندي القدرة على تصريف أموري وتصريف أمور غيري.
- لقد خلقت للأعمال الجسام ووهبت ملكات خارقة.
- لدي إستعداد كبير للنفوذ الإجتماعي.
- سيطرتي على نفسي تامة كاملة مهما كانت الظروف والمغريات.
- تصرفاتي هادئة وكلماتي هادئة.. ولكنها حازمة.
- كل إحساسات نبيلة، فينبغي أن أتصرف في نبل دائمًا.
- إن إحتجت إلى مشير أو ناصح، فخير هذين نفسي.
- صحتي قوية وقوة حيويتي عظيمة.
- إني أحترم أسرتي وصحبي وهندامي لأنها تنتسب إلي.

السلوك والشخصية

إن الذي فرق في المصير بين العامل الصغير وقطب الصناعة الكبير، أو بين معلم القرية وأستاذ الجامعة، هو إتجاه فكري إعتنقه كل منهما في بداية حياته.. فالفارق بينهما هو أن الأول قال لنفسه:

- سأكون معلمًا إلزاميًا.

أما الآخر فكان قوله لنفسه:

- لابد أن أغدو أستاذًا في الجامعة.

فكل شخص يصنع نفسه بسلوكه في الحياة منذ البداية. فمن عنده الطموح يسلك سلوك الطامحين. أو من تواضع في هدفه سلك سلوك المتواضعين. والشخصية تنطبع بالسلوك وتتكيف به. فراقب سلوكك الجسدي والذهني وتخير ما تحب لنفسك. فإن الناس لن يعطوك من القيمة أكثر مما تقدره لنفسك.. وكذلك حوادث الأيام.

وإن كان وضعك الحالي لا يطيب لك فعليك أن تبدأ بتغيير موقفك وسلوكك إزاء الحياة. غير نفسك بتغير كل ما حولك.

فإن وجدت الجو قاتمًا فإلبس منظارًا ورديًا لترى كل شيء ورديًا. وإن كان هندامك زريًا وحذاؤك باليًا، فأنت المسئول عن ذلك والمسئول عن نظر الناس إليك بإستهانة. ولا تظن أن قيمة الشخص لا تتأثر بمظهره. فالجنرال له من الهيبة في ثيابه العسكرية غير ما له في ثيابه المدنية بل إنه يبدو في عين نفسه مختلفًا في هذا الثوب عن ذاك!

أليس كما ينبغي، ورجل شعرك، وإحلق لحيتك، وإلبس أنظف القمصان والأحذية.. وإمش منتصب القامة، وإنظر في عيون الناس. فإن هذا السلوك سيحمل الناس على الفور أن يحترموك. وإتخذ منهم دائمًا مسلكًا إيجابيًا حازمًا، فيتخذوا منك على الفور ودون أن يشعروا مسلكًا سلبيًا وينقادوا لك.

وإن غيرت مسلكك فإن الحوادث الخارجية والناس من حولك سيغيرون مسلكهم إزاءك.. لاحظ منظر رجل فاجأته العاصفة فإبتلت ثيابه

ونفذ الماء إلى عظامه، وقارنه بمظهر رجل آخر هبت العاصفة وهو مرتد معطفًا واقيًا من المطر، إن الأول قد سلك سلوكًا سلبيًا بالنسبة لعناصر الطبيعة فتركها تفعل به ما تشاء وهو صاغر منقاد. أما الآخر فقد ظهر أنه ذو سلطان عليها.

إن أمرك بين يديك.. من لك أن تكون الخاضع وأن تكون صاحب السلطان، إجعل قدوتك بطل الملاكمة أو التنس حين يبرز إلى الميدان. فإنك تراه يسلك سلوك الظافر، واثقًا بنفسه، فيقع ذلك من خصمه ومن النظارة موقعًا شديدًا.

الثقة في النصر

إن العالم يتغير على حسب سلوكك إزاءه. وقد قلت لك في أول الكتاب أن غزو العالم يقتضي منك أن تكون سيدًا. والسيد أو المولى هو الذي يخضع لإرادته الحوادث أو يتكيف معها حتى يغدو مالكًا زمام نفسه.. فإن كنت راغبًا في إخضاع الحوادث لإرادتك فإبدأ بالسيطرة على نفسك ثم وجه نفسك للإنسجام مع العالم والكون.

وإستخرج مواهبك المدفونة اللازمة للنصر كما يستخرج المحارب أسلحته المخزونة ويجلوها للمعركة. أما عيوبك الموروثة فإتركها تخمد وتضعف. ولكن عليك أن تثق بوجود الصفات اللازمة للنصر في تكوينك. فهذا الإيحاء هو أهم عوامل النصر. وإعلم أن أكثر من نصف مشاكل الحياة وعقباتها يذلل بأن يستهين بها الإنسان ويثق أنه أكبر منها. والناس لا

يتصدون لمناهضة رجل تبدو عليه الثقة بنفسه وبحقه، ولكنهم يتصدون لمن يبدو عليه التردد. جرب أن تدخل عمارة ويدك في جيبك وأنت تنظر أمامك كأنك تعرف الطريق، تجد أن البوابين يقفون لك ولا يسألونك إلى أين. أما إن ظهرت عليك أعراض التوجس أو التردد، إستوقفوك ورأيت في عيونهم بدل الإحترام علامات الزراية وآيات الضيق بمخلوق آخر تافه يعترض مجرى حياتهم.

وأنت إن أعرت سمعك كل الشائعات والأقوال التي تغض من قدرك أو تضايقك، فأنت عبد لهذه الإيحاءات فعليك أن تتحصن من ذلك الضعف وأن تسترد حريتك وأن تبدي عدم الإكتراث لكل ما لا يروقك مما يقال عنك. أحب الناس وأظهر لهم المودة، ولكن على أن لا تتأثر بهم ولا تنتظر منهم مدحًا ولا ذمًا. ركز إهتمامك كله في الموضوع الذي يشغلك. وينبغي أن يكون ما يشغلك عظيمًا مثلك. فإن من يريد إظهار عظمته للناس لا يجد آية على ذلك خيرًا من عظمة أهدافه وشرف وسائله.

وليس ذلك بمانعك أن تحب الناس، من صادقوك ومن ناصبوك العداء على السواء. فإن وصية السيد المسيح، أن أحبوا أعداءكم وأجزوا الإساءة بالإحسان وصية لم يوجهها للعبيد بل للسادة.. السادة بالمعنى النفسي، من تحرروا من سلطان الناس على ضمائرهم ووجدانهم وشعورهم، وإعلم أن الذي يجزي إساءة بإحسان وإهانة بإغضاء، لن يراه الناس إلا سيدًا متفضلًا أرفع من خصمه قدرًا. أما إن جزيت الغضب بالغضب،

والسباب بالسباب، والحقد بالحقد، فإنك تكون قد أسغفت ولم تترفع. وسيراك الناس وخصمك في مستوى واحد.

أما التطهر من الحقد والحسد، فتلك غاية الغايات التي إن تحققت شفي العالم من أدوائه جميعًا.. فما الحروب والثورات والإضطرابات السياسية والأزمات الإقتصادية إلا الثمار المرة لشجرة الكراهية والبغض والحسد. فإن أنت إحتفظت بهدوئك ووقارك مهما إحتدمت المنافسة فإنك تكون سيد الموقف وتنتهي بإجتذاب القلوب إلى صفك وكسب الرأي العام، ويتم لك في النهاية فض النزاع لمصلحتك.

ويجب أن تجمع بين الحزم والمرونة.. فتكون حازمًا كي لا تتراجع عن هدفك. وتكون مرنًا لكي تتكيف بالظروف وتتجنب الإرتطام بالعقبات. فمن الحزم أن تصمد حينًا وأن تحني الرأس للعاصفة العاتية حينًا آخر. فإن قاومت فبعد روية لأنك لا ينبغي أن تتراجع متى بدأت معركة أو تظفر بالنصر. وإن بدا لك أن التراجع أحكم فإفعل ذلك في غير خجل من نفسك. فإن التراجع خطة حربية قد تغني في موضعها غناء الفتح المؤزر، وتستحق لصاحبها أكاليل الغار كما يستحقها الظافر بالإنتصار. ويسمون تلك الخطة التراجع إلى النصر.. فالفرق كبير بين ذلك التراجع وبين الفرار.

أما عند خوض المعارك فلا تعتقد أنه يلزم للتغلب على الخصم أن تكون أقوى منه.. بل يكفي أن تكون أثبت منه جنانًا. وإنظر إلى مروض الوحوش الضارية. إنه ليس أقوى منها، وليست في عينيه جاذبية تفوق ما

لديك أو لدى غيرك، بيد أن الوحوش تتردد في الإنقضاض على فريسة أو عدو بسلك منها سلوكًا إيجابيًا فتخاله أقوى منها.. ولهذا كانت قوة الروح أعظم وأفعل من قوة الجسد.

يروي بول نيسنس قصة رجل نزل فترة ضيفًا على السجن، وكان السجان جنديًا نزعت من قلبه الرحمة يتلذذ بإساءة معاملة المساجين. وإذا بهذا السجان يجد مولاه ومروضه في هذا السجين. وكان هذا المروض سجينًا ينفذ الأوامر الفظة بكل إرتياح وبشاشة. فسرعان ما تأثر السجان بروح ذلك السجين، وإستيقظت في اعماقه كل النوازع الطيبة التي كانت خافية. وأصبح يبادله مودة بمودة ويأنس إليه ويعامله معاملة الصديق حتى كان يستشيره في شؤونه الخاصة.

إن كل ما حولنا يخضع لقوانين لا يمكن خرقها مثل قانون الجاذبية الكونية. وبعض هذه القوانين نعرفه. أما بعضها الآخر فما زال سره مجهولًا، وإن كنا نلمس آثاره الواقعية ولا نستطيع تعديل تلك الآثار أو صدها. ونحو هذه الأشياء الحتمية ينبغي أن نسلك مسلك الإحترام.. فإحترامنا في هذه الحالة موجه إلى نظام الكائنات العام.

إن السيد في هذا العالم يؤدي دوره في العالم لا خارجه. فيجب أن يخضع لقوانين مسرحه وظروف وجوده، وأن يكون مسلكه إزاءها مرنًا سلبيًا.

النفسية الراقية

إن الدراسة والعناية بالتفاصيل طابع ذوي الملكات النفسية الراقية الذين يجعلون همهم الوصول في كل ما يعملون إلى درجة الإتقان.. ومثل هؤلاء الناس لا يعرفون الفرق في كل ما يعملون بين الكبائر والتوافه فإذا برى أحدهم قلمًا أتقن بريه كما لو كان رسامًا محترفًا. وإذا لف أحدهم طردًا لفه، وكأنه بائعة في محل. وإذا إرتدى أحدهم ثيابه وهو لا ينوي الخروج عني بذلك وكأنه ذاهب إلى حفلة إستقبال.. فكل ما يعمله بعتبره معبرًا عن شخصيته.

وكي تتعود العناية والدرس يجب أن تعني وتدرس. ومعنى ذلك بعبارة أخرى أن العناية والدرس يتعلمهما الإنسان بالممارسة والتمرين وبالمثابرة على بذل المجهود. وإن أردت أن تصل إلى ذلك، فإبدأ منذ الآن، وأنت تقرأ هذه الدروس. إبدأ بأن تمنع نفسك عن الشرود، ولا تقل أن العمل اليومي الإعتيادي ليس أهلًا للإهتمام الحماسي. فكل مهمة وكل عمل يجب أن يستحث ملكاتك العليا، كي تجد فيه نوعًا من الرياضة.

ويجب حين تعمل عملًا لأول مرة أن تعمله ببطء، وبإبتهاج، كي ترسي منذ البداية أساس عادة صالحة. وتجنب في هذه البداية الأخطاء والإهمال والحركات الطائشة.

الإجتهاد والشخصية

إن العناية والدرس تجمعهما كلمة واحدة هي الإجتهاد. ومتى تعودت الإجتهاد إكتسبت ملكات هائلة وغدوت نابغة في مهنتك.. فأبطال الرياضة وكبار الفنانين وكل العظماء إنما هم أفراد تعودوا القيام بعملهم مجتهدين بكل طاقتهم البدنية والعقلية في كل تفاصيل العمل، باذلين في ذلك أعظم إنتباه مستطاع. وكل عمل من هذا القبيل يكسب شخصيتك درجة أعلى من الرقي في مدارج الكمال المهني.

إن الطفل المجتهد في مدرسته نقيض الطفل المتخاذل المهمل. فالطفل الأول يخصص كل نشاطه لشيء واحد في كل مرة. أما الطفل الآخر فيشتت ذهنه بالتفكير في أشياء كثيرة في وقت واحد. ولهذا فالطفل الأول يكون دائمًا في مقدمة فصله، في حين يكون الآخر في المؤخرة.

وقد لاحظت منذ مرة، وأدهشني حقًا أن الأساتذة في المدارس ينظرون نظرة تسامح وعطف للتلميذ الذي يقولون عنه أنه «ذكي ولكنه كثير الشرود» في حين يعتبرون التلميذ المجتهد مجرد طفل متوسط الذكاء، ولكنه منكب على العمل. وهذا العمر خطأ شنيع في تشخيص ذكاء الناشئين من الشبان! فالتلميذ المجتهد تلميذ عملي في نزعته حرى أن يصبح كفؤًا ومثابرًا حين يتخرج وأن ينجح في كل ما يوكل إليه أو يعتزم تنفيذه. وأنه يملك السيطرة على أفكاره وأفعاله، ولهذا فهو شخص يقل حي الضمير يحترمه الجميع ويعجبون به. ذلك إن الإجتهاد يقتضي من صاحبه مجموعة من

المواهب والملكات المتباينة هي الإنتباه والمثابرة والحزم ويقظة الضمير. كما يحقق لصاحبه على الدوام تقدمًا مطردًا في هذه المواهب نفسها. لأنها من ذلك القبيل من الملكات الذي ينمو بالممارسة ويخمل بالإهمال.. فالفضائل والرذائل سواء في شيء واحد، هو أنها كلها عادات والعادات تتأصل دائمًا بالممارسة وتفقد أو تسقط بعدم الإستعمال.

الإجتهاد في العمل

إن بعض الأشخاص قد وهبوا قدرة حيوية عظيمة. ولديهم إحتياطي هائل من ملكات لم يكن الإنسان يتوقع وجودها لديهم. بيد أنهم للأسف يهدرون هذه الطاقات لأنهم لا يعرفون كيف يوجهونها في المجرى الذي يتيح الإفادة منها.. ومثلهم في ذلك كمثل النهر الجبار تترك مياهه لتصب في البحر أو المحيط، ولا تجعل لها المصارف والقنوات. ولو أنها وجدت تلك المصارف لحولت الصحراء على جانبيها جنة ذات شجر وثمر.

ولهذا فإني ألح عليك أن تخضع قواك كلها لسيطرة فكرك وذكائك كي تيسر لهما عامل الإجتهاد. وإن أنت أنميت في نفسك حب الكمال في ممارسة مهنتك لأدهشك أن تتبين فيك كفايات وقدرات كانت كامنة في أعماقك ولا علم لك بوجودها، وإذا بها تحملك إلى النجاح الكبير وكأنك تطير بجناحين بغير مجهود.

فإن كنت تريد تنمية قوتك البدنية أو مقاومتك، وإن أردت إكتساب عقلية متفوقة.. فعليك أولًا أن تنمي فيك ملكة الإجتهاد. وهي ملكة تكتسب بالمران وحده. وقد صدق شارل فاجنر حين قال:

– إن القدرة على العمل لا تكتسب إلا بالعمل.

راقب نفسك

والفرصة متاحة أمامك في كل عمل تعمله في يومك من لحظة نهوضك إلى لحظة رقادك.. فلديك في كل دقيقة تمر بك فرصة كاملة للإجتهاد. فحين تقوم بالتمرين البدني وبحلاقة ذقنك وتصفيف شعرك أو إعداد برنامج نهارك ينبغي ألا تفلت منك أفكارك لتشرد بعيدًا عن العمل الذي تقوم به في كل لحظة من تلك اللحظات. لا تفكر مطلقًا في شيء آخر سوى الذي بين يديك كي تنصرف إلى هذا الشيء بكل نفسك وإهتمامك. كرر دائمًا لنفسك وأنت تعمل أي شيء بصوت مرتفع:

– يجب أن أعمل هذا الشيء على وجه الكمال.

ثم راقب عملك بعد أن تفرغ منه. وفي أثناء قيامك به راقب حركاتك وراقب تفكيرك كي تتكون عندك عادة القيام بأتفه الأشياء على أكمل وجه ممكن. وتصور أن جهازك العصبي عبارة عن محطة لتوليد الكهرباء في مدينة كبرى. أليست هذه المحطة في حاجة إلى مهندس حاذق يقظ؟ إن عقلك الواعي هو هذا المهندس. فيجب أن يراقب عقلك طريقة العمل بعين نفاذة كي يضمن أعلى مستوى ممكن في الطاقة الإنتاجية وفي

الأداء. وثق أن عقلك يمكن أن يراقب جهازك العصبي والمادي على أحسن وجه إذا أنت إجتهدت في ذلك.

والإجتهاد مرتبط إرتباطًا وثيقًا بالتركيز .. لأن التركيز هو الملكة التي تتيح للشخص حصر تفكيره كله ونشاطه كله في موضوع واحد في الوقت الواحد بحيث لا يهدر من طاقته مقدار ذرة. ولكن هل يكفي الإجتهاد للتغلب على كل العقبات؟

كلا. بل يجب أن تكون إلى جانبه ملكة أخرى هي المثابرة. فالإرادة ليست مرادفًا للإجتهاد، وإنما ينبغي أن يسيرا جنبًا إلى جنب، فالشخص يستطيع بإرادة متوسطة أن يجتهد في مسالة من المسائل إجتهادًا طيبًا جدًا. أما إن كانت لديه طاقة كبيرة ولم تكن لديه إلا إرادة ضعيفة، لم يستطيع أن يجتهد في أمر من الأمور.

الضمير والحماسة

وإني أعرف أفرادًا يؤدون في جميع الأيام أعمالهم اليومية بإجتهاد منتظم متواتر. وهؤلاء هم أصحاب الضمائر الذين رزقوا إلى حد ما غريزة الكمال. ولكنك إن طلبت إلى هؤلاء الأفراد القيام بعمل جديد عليهم يتطلب تركيزًا طويلًا في أمر لم يتعودوه ربما تعثروا ولم يقدروا على إتمامه.

وأعرف على عكس هؤلاء أشخاصًا لا يجتهدون في عمل تعودوه، ويخصصون طاقتهم كلها لكل عمل جديد. فهم محبون لإستطلاع كل جديد، شغوفون به ولهذا ينكبون عليه بحماسة.

وهذان الطرازان من الناس في كل منهما وجه للنقص ووجه للصواب. إذ يجب أن تتوفر الحماسة للعمل في كل ما نعمل سواء كان عملًا إعتياديًا أو غير إعتيادي. وينبغي أن نقوى هذه الحماسة بالإيحاء الذاتي.

قبل أن تبدأ في تحقيق برنامجك اليومي، ومهما كانت المهمة التي ستضطلع بها عادية أو تافهة، يجب أن تكرر لنفسك:

– إن هذه المهمة درجة أرتقيها نحو الكمال وأرتفع بطريقها إلى التمكن والأستاذية في ميدانها.

وهكذا يقوم الإيحاء الذاتي بتنمية حماستك، وهي النار المقدسة التي تستحث طاقتك الكامنة وتمكنك من الأداء الكامل والإنتاج الكامل.

ولتنمية الحماسة يجب إستخدام الإيحاء بصوت مرتفع ويجب لتكوين الجمل التي تستخدمها في الإيحاء الذاتي أن تفكر فيها بإمعان، وسيحرك الجذوة المقدسة فيك أن تشعر بالقوة الهائلة التي ستكتسبها بإستخدام الإجتهاد والمثابرة والحماسة، ومتى إكتشفت نمو ملكاتك الذهنية سيستحدث لك ذلك الإكتشاف سرورًا عميقًا يزيد في إلهاب حماستك ويدفع بك دفعًا في مدارج الرقي والنجاح.

نصائح عملية

والغالب أنك ستقول لنفسك وأنت تقرأ هذه السطور:

- أجل إنني لم أكن في يوم من الأيام مجتهدًا، بل كنت أعمل دائمًا وأنا أفكر في شيء آخر ومن غير أن أخصص للمهمة الحاضرة كل نشاطي وكل ذكائي وكل قلبي.. إنني عاجز عن ذلك.

وأنت في هذا مخطيء، فإن مجرد قراءتك هذا الكتاب بإنتباه يدل على أن لديك غريزة الكمال. وأن فيك بذرة الإجتهاد. ويكفي أن تنمي هذه البذرة كي تملك ناصيته بصورة جدية فعالة، وتصل إلى خير أداء مستطاع. بل قل لنفسك:

- إنني لم أجتهد حتى هذا اليوم الإجتهاد الكافي ولم يكن نجاحي كافيًا أيضًا. ومنذ الآن سأجعل تفكيري منصرفًا إلى ما أريد الإجتهاد فيه، كي أستطيع تنمية هذه الملكة القوية في نفسي، وهي ملكة الإجتهاد. وسأحلل أفعالي وأقسمها بحيث أقوم بكل منها غير شارد الذهن وأخصص لها كل جهودي وكل حماستي.

ثم قل لنفسك بعد ذلك:

- لقد صممت على القيام بكل عمل من أعمال يومي على أقصى وجوه الكمال. وسأنتخب عملًا وعملين مما يتكرر كثيرًا فأجعل إليهما إنتباهي أولًا، لتكون فرصتي في النجاح أضمن. وبعد أن أتقنهما غاية الإتقان في بضعة أسابيع سأنقل منهجي الجديد إلى فعلين غيرهما إلى أن أصل فيهما كذلك للدرجة عينها من الكمال.. وهكذا.

فإذا لم يكن أداؤك المهني إلى يومنا هذا ممتازًا لامعًا. فهذه الطريقة ستضمن لك الإمتياز واللمعان.

الدأب

سواء كان ما تهدف إليه هو تنمية عضلاتك أو تنمية عقلك، فإن الممارسة والتدريب على الأعمال العضلية أو العقلية في داب كفيل أن يصل بك إلى غرضك المنشود. فالداب ضروري لإستمرار التمرين، وللحصول على المطلوب.

إنك حين تجبر بإرادتك هذه العضلة أو تلك الملكة العقلية على العمل بطريقة مستمرة، يتدفق الدم في العضلة أو في المركز المخي الذي يسيطر على هذه الملكة الحركية، وبهذا تحل خلايا جديدة محل الخلايا القديمة البالية، فيتحدد شباب المركز العصبي أو الكتلة العضلية بهذه الوسيلة.

من لا يرتفع يهبط!

إن أردت النجاح يجب أن تستخدم في جميع المناسبات خير ملكاتك أو قدراتك، فإن كنت قد تخيرت مهنة، يجب ألا تكتفي فيها بحظ المبتدئين، فإنك إن جمدت في مكانك تخطاك غيرك في السباق إلى النجاح. وكن بإستمرار مطلعًا على كل ما يكتب أو يبتكر أو ينشر عن فرع عملك. وإدرس الوسائل الجديدة، وإستخدم دائمًا أحدث المكتشفات وآخر

المبتكرات. فإن من لا ينجحون في الحياة هم الذين لم يعيروا أفعالهم كل إنتباههم وعنايتهم ولم يجعلوا همهم في طلب الرقي والتقدم.

لا تبدأ أبدا أمرًا إلا وتتمه، لأن المثابرة هي أساس النجاح، ونحن نعرف رجالًا بدأوا عشرات المشروعات المختلفة فلم ينموا واحدًا منها قط. وهؤلاء هم الفاشلون. فحين تبذل مجهودًا طويل المدى للوصول إلى هدفك وتجد العقبات تعترض طريقك، تذكر مثل النملة في دأبها ومثابرتها، وكيف أن العقبات الجسام لا تثنيها عن غايتها وكرر على نفسك:

– أنا دؤوب، أنا مثابر، أنا صبور. وسأصل حتمًا إلى هدفي لأنني شجاع عالي الهمة. ولتنمية المثابرة إجعل نصب عينيك أن تتم كل ما تبدأ فيه. ولا ترجع أبدًا قبل بلوغ الغاية متى بدأت. فكر ما شئت قبل أن تبدأ مهما كان الموضوع تافهًا، لكي لا تعرض نفسك لخزي الخذلان والتراجع دون إتمامه.

إن تحدثت في موضوع فأتممه وأفرغ منه قبل أن تتحدث في موضوع آخر، وإن بدأت في قراءة كتاب فأتمه قبل أن تبدأ كتابًا سواه. وثابر على حل مسالة رياضية عويصة حتى تمام حلها. وإجعل لحياتك على العموم هدفًا تضحي في سبيله بكل الأهداف الثانوية أو تجعلها تابعة له. ولا تترك هذا الهدف الأكبر يغيب عن نظرك ساعة أو لحظة بل إزحف على الدوام إليه ولا تنظر وراءك إلا لكي تشعر بإبتهاج لطول المرحلة التي قطعتها في زحفك إلى النجاح.

الفصل السادس

الحماسة الرغبة والإرادة والعمل

المنفعة والإمتياز

إن من ينفع الناس لابد أيضًا أن ينفع نفسه. ثق أنك تعيش في عالم من الرخاء. فليس للفقر والحرمان وجود إلا في ذهنك. وكل ما في العالم فهو في متناول يدك، ويكفي أن ترتفع إلى مستواه كي تدركه.

إنه من غير الممكن أن يكون شخص نافعًا لغيره من غير أن يكون عمله نافعًا له. إذ أن الرجل الذي بلغ غاية الحذق في سد حاجة من حاجات البشر، وبلغ في ذلك الفرع من النشاط أعلى درجة من الإمتياز.. هذا الشخص لديه ولا شك أكبر فرصة ممكنة للنجاح. فإن كان المجال منفسحًا أمامك لإختيار مهنتك، فيجب أن تفضل المهنة التي تؤدي للناس نفعًا وترضي حاجة من الحاجات البشرية العامة..

تدرب على إكتشاف المناسبات التي تغدو فيها نافعًا للناس. وتخير من الوسائل النافعة للناس ماينفق وإستعداداتك الشخصية. لا تتخذ مهنة لا يمكن أن تؤدي نفعًا للبشر، وإن ترددت بين شتى المهن فإختر أنفعها للناس وأقربها لملكاتك، ثم سخر تلك الملكات برمتها لها.

والقدرة على إكتشاف مناسبات النفع للناس تسمى الحاسة العملية. وبمقتضى هذه الحاسة تحقق على الفور كل فكرة عملية تنبثق في ذهنك. ومتى ألهمتك تلك الحاسة سنوح فرصة تنفع فيها الناس، فإغتنم هذه الفرصة وخذ بناصيتها فرحًا متحمسًا لأنك ستحقق مشروعًا يجدي عليك ويسرك. وأن المجهود الذي تبذله في تلك المناسبة خليق أن ينمي عندك الحاسة العملية.

ولست بحاجة إلى التنقيب عن مناسبات النفع العام، فإنها تسنح في كل حين. ومتى فتحت عينك رأيتها. ومتى إكتشفت فرصة بعد أخرى نمت عندك تلك الحاسة الخاصة، وإتجه تفكيرك كله إتجاهًا عمليًا. وكن نافعًا حاذقًا.. وإحرص أن يكون لك من الكفاية ما يزيد على كفاية الآخرين لتسيطر على الموقف. وإعلم أن أعظم رجال الصناعة هو الذي يعرف كيف يصنع أحسن السلع بأرخص التكاليف، وأن يجعل تلك السلعة مشبعة لحاجة بشرية عامة. ولن تصل إلى شيء مالم تعمل شيئًا وما من شيء يعمل أو يستفاد بغير مجهود.

وقد سمعت عن شاب فرنسي من أبناء الإشراف، تعلم منذ أكثر من مائتي سنة صناعة المسامير على يد حداد القرية. وبلغ في تلك الصناعة أقصى درجة من الكمال المطلق، ثم إندلعت الثورة الكبرى، فتمكن من الفرار إلى ألمانيا. وهناك وجد نفسه بغير مورد يتعيش منه. فأسس ورشة لإنتاج المسامير، نمت بإجتهاده وبراعته وحذقه في الصناعة حتى صارت

مصنعًا كبيرًا، وبعد أن تغيرت الأحوال في فرنسا عاد إلى هناك بثروة طائلة إكتسبها من تلك الصناعة. وهي ثروة أستحق كل درهم منها.

وسر نجاحه أنه تعلم شيئًا لا غنى عنه للناس جميعًا في كل مكان. وهذا درس نافع لكل من يرث ثروة، فإنه يجب ألا يضيع على نفسه فرصة تعلم فن خلق الثروة، وهو فن نفع الناس الذي يعود على الشخص بالنفع الخاص. ولهذا فإني أرى أن المدارس والمعاهد يجب أن تعني بالناحية العملية إلى جانب الناحية الذهنية والنظرية، وأن تعلم الناشئة جميعًا في النفع العام حبًا في ذلك النفع.. وبذلك تختفي الفاقة والجرائم.

الشريفة والوضيعة

ليست في العالم مهنة شريفة ومهنة وضيعة. وإنما المهم هو طريقة ممارستك للمهنة. فتسخير المهنة لخدمة المآرب البهيمية تجعلها وضيعة.. فالرسام مثلًا فنان. ولكنه يجعل من عمله مهنة وضيعة أن سخر ريشته لمخاطبة الغرائز المنحطة وإثارتها. وإذا لم تكن ذا ملكة خاصة أو موهبة فنية أو ذهنية أو يدوية معينة، فخير ما تختاره والتجارة أو إدارة الأعمال. وإختر من أنواع التجارات والأعمال أقربها إلى نفس الناس وأمسها بضروراتهم.. وخير تاجر هو الذي يوصل خير سلعة إلى خير سوق.

إن واجب المعلمين والمربين أن يكونوا الشباب وأن يضعوا بين أيدي تلاميذهم الأدوات الضرورية للحصول من ملكاتهم على خير أداء وأعظم ثمرة. وبعبارة أخرى، إن الهدف الحقيقي للتربية والتعليم هو إعداد الناشئة

كي يكونوا نافعين. وهذا الهدف فيه خير للتلميذ وللأمة جميعًا. فشباب الغد يجب أن يشبوا على نهج عملي والمنفعة قد تكون مادية وقد تكون أدبية. وهاتان المنفعتان تتلازمان وقد تمتزجان.

والمنفعة المادية هي تلك التي يمكن تبادلها تجاريًا كالممتلكات والسلع. أما المنفعة الأدبية فهي التي تتبادل بغير عوض مادي مثل القدوة الحسنة والموعظة الطيبة والسلوك اللائق. وإن كانت هذه كلها تؤثر في القيمة المادية لأشياء كثيرة بصورة غير مباشرة.

تقدير القيم

إن كل شاب ينبغي أن يكتسب الحاسة العملية. ويسمى بول نيسنس هذه الحاسة «حاسة تقدير القيم فكل إنسان ينبغي أن يحسن على الفور معرفة أقدار الرجال وقيم الأشياء ووزن الحوادث، وأن يفطن إلى المنافع والخدمات التي يمكن أن يقدمها للمجتمع، وللإنسانية كافة وما يمكن أن يدفعه إلى السوق.

وإن ضعف حاسة القيم عندك خليق أن يزعجك. فمن مصلحتك أن تنمي تلك الحاسة وتمرنها. فإن معدل منفعتك وقيمة خدماتك وعملك وإنتاجك سيرتفع بنسبة التمرين الذي تنمي به حاسة تقدير القيم عندك.

إبذر واحصد

إن كل شخص يجب أن يدفع نفسه دفعًا كي يكون نافعًا في أول الأمر، ثم بعد ذلك يفكر في جني الأرباح من تلك الخطة. إنظر إلى العامل أو الموظف.. إن الواحد منهما لا يقبض راتبه أو أجره إلا بعد أن يقدم سلفًا جهوده في العمل مدة شهر أو أسبوع، ومدير المصنع أو التاجر يشتري المواد الأولية أو السلع ويدفع فيها رأس ماله. ويعطي زبائنه على الحساب.. ولا يجني ربحه إلا فيما بعد.

فإبذر أولًا ثم إحصد بعد ذلك. ولن تحصد إلا إن كنت قد بذرت أولًا. وإعلم أن المندوب التجاري الناجح هو الذي يتفنن في أداء خدمات صغيرة وشخصية لزبائنه التجار، فهو يعلمهم وينصحهم ويرعي مصلحتهم الخاصة ويبصرهم بأسرار السوق وما قد تكون فيه من تقلبات. ومن العاملين على مصلحة الناس ونفعهم ولا شك رواد المذاهب والأفكار الجديدة. وقد يكون تقدمهم بطيئًا لصعوبة إستجابة الناس لمبتكراتهم، ولكن ساعة نجاحهم وحصولهم على ثمرة جهودهم آتية لاريب فيها.

وليس من الضروري أن يكون جزاء الخدمات والمنافع جزاء ماليًا. فنحن جميعًا نعرف في بطون المعامل منتتجه جهودهم لإكتشاف ما يخفف من آلام الناس أو ما يزيد في ثرائهم. ومع هذا فأولئك البحانة لا يطمعون في تغيير معيشتهم المتواضعة غاية التواضع. وسبب ذلك أنهم لا يعنون مطلقًا بالناحية المادية وهي لا تستهويهم. وهؤلاء قليلون ولا شك، ولكن يجب أن تعلم أن

الجزاء لا يكون إلا من جنس العمل، وأن الخير لا يعدم مطلقًا جوازيه، وأن هؤلاء لو أنهم طلبوا الجاه والثراء لكان لهم كل ما أرادوه.

ويجب أن تضع نصب عينيك حقيقة أخرى، وهي أنه لا جزاء بغير عمل. فلا تحاول الحصول على الجزاء إلا بعد أن تقدم المنفعة بسخاء. وإعلم أنك لا يمكن أن تكون خصمًا وحكمًا. والحق لا يكفي للحصول عليه أن تؤمن به. بل يجب أن تدفع ثمنه مقدمًا كي تناله. وثمن حقك هو قيامك بواجبك أولًا. وأول واجب عليك هو أن تكون نافعًا. أما إن بالغت في طلب الجزاء، فلا تلومن إلا نفسك إن لم تظفر بقليل ولا كثير. فالتاجر له كل الحرية أن يحدد ثمنا لسلعته ولكن من حق الجمهور قطعًا أن يعرض عن بضاعته ويتركها له ينعم بها ماشاء، عسى أن تعزيه عن كساد تجارته.

قدر المنفعة

ويروي بول نيسنس قصة موظف في مصنع كان مرتبه منذ عشرين سنة ١٢٥فرنكًا في الشهر. ولم يتغير هذا المرتب، مع أن هذا الموظف يعرف كل العمليات التي تجرى في ذلك المصنع إلى درجة أنه كان يستطيع أن يديره بمفرده، بيد أنه كان يجهل مبدأ المنفعة. فكان يقوم بعمله بصورة آلية لا حماسة فيها وبغير رغبة في التحسين أو التنقيح. ثم درس هذا الموظف على يد بول نيسنس. وأردك بول أن هذا الشخص ليست لديه ثقة في نفسه، فشرع ينمي فيه هذه الملكة. ويوحي إليه بضرورة أن يغدو نافعًا. وأتت المحاولة ثمرتها فبدأ يهتم بعمله وأشاع النشاط في المصنع.

وأجدى عليه ذلك في الحال، لأن سلوكه الجديد والتحسن الذي طرأ على تصريفه للأعمال لفت نظر رب العمل، فعرض عليه منصبًا كبيرًا.

والخلاصة: أنه يجب أن تقوي ملكاتك الضعيفة وعلى الخصوص إحترام ذاتك وحاسة تقدير القيم، ووجه نشاطك للنفع والإمتياز. وعدل مسلكك على هذا الأساس.

ومتى أكتشفت وسيلة للنفع فثابر عليها بإصرار، وإن لم تجد لذلك ثمرة في الحال لا تيأس ولا تتردد، فإنك في طريقك إلى الفلاح والثروة. والحكمة كل الحكمة في أن تعطي غير منتظر جزاء ماديًا أو أدبيًا.. فإن هذا الجزاء لا يلبث أن يأتي من تلقاء نفسه ساعيًا إليك.

والمنفعة العامة تصل إلى ذروتها بالإمتياز، والإمتياز يتم بأن تقوم بعمل كامل يزداد في كل يوم كمالًا. وعليك أن تكون صبورًا في تحصيل التفوق الفني.. فإنك واصل إليه مادمت مثابرًا مجتهدًا.

ضع الحماسة في أعمالك

لنفرض أن شخصًا بشرك منذ يومين أن إنسانًا تحبه كثيراً سيزورك عما قريب. لا شك أن ملكاتك كلها تستيقظ وتتحفز على الفور بسبب هذا الحادث. وتستأثر هذه الفكرة بذهنك كله. فتختار ثوبك وتعتني بمظهرك ونظافة بيتك وتعيد تنسيق الحجرة التي سينزل بها الضيف المحبوب كي توفر له أقصى نصيب ممكن من السعادة.

إن هذه الفكرة العاطفية قد دفعت بك إلى العمل دفعًا. وهذا النبأ هو الذي أوحى إليك بما أيقظ فيك الحماسة وحفز جميع جهودك للعمل. ففي هذين اليومين، لا شك أن مظهرك قد إكتسب مزيداً من الجمال، وأن مزاجك تحسن كثيراً.

كذلك لو أنك وضعت الحماسة في كل أعمال حياتك، لإكتسبت أتفه تلك الأعمال جمالًا ولأعددت لنفسك سبل النجاح والسعادة.. فالحماسة تضيء وتجمل جسمك وروحك.

وجميع المشاهير الذين تعرف أسماءهم قد وصلوا إلى مراكزهم بفضل ذكاء تحفزه الحماسة. فالفكرة التي نبتت في ذهنهم عن رسالتهم إبتعثت لديهم سلسلة من الأعمال الناشطة التي يعززها قلبهم من كل قوته. فمهد كل عمل منها طريقه إلى النجاح. وكل نجاح وصلوا إليه كان يذكي

جذوة حماستهم. وهكذا كان هؤلاء الكبار الأقطاب يسخرون التحقيق كل هدف من أهدافهم –مهما صعب– خير ما في طبائعهم وقدراتهم، غير ملتفتين إلى الصغائر والملاهي.

ولا شك أنك جربت مرات كثيرة في ماضي حياتك ما للحماسة من مفعول قوي.. ففي ليلة عطلة الأسبوع مثلًا والجو يبشر بجمال وصفاء، خطرت لك فكرة رحلة خلوية في اليوم التالي. فإذا بك على الفور وقد نسيت كل ما ليست له صلة بهذه النزهة ومتعتها. فأقبلت تعد لها العدة، وتضبط المنبه لإيقاظك قبل شروق الشمس وأنت في حالة إبتهاج عظيم.

وكلما نجحت في إعداد شيء من لوازم الرحلة زادت حماستك بذلك النجاح.

إن فكرة الرحلة قد استوعبت كل ملكاتك الذهنية والحسية وبررت لك كل عمل من أعمالك التي شرعت فيها تحقيقًا لتلك الغاية.. وبذلك نجحت في الإستعداد لها. فالحماسة هي التي تضمن لأعمالك أقصى إمكانيات الأداء فبدون الحماسة لا يمكن أن يتم عمل عظيم أو عمل ناجح ذو شأن. فلابد لك من الحماسة في جميع أعمالك.

وأنت ولا شك تعرف أشخاصًا كسالى مهملين متراخين، كما تعرف آخرين على نقيض هؤلاء ذوي شجاعة وبأس وأهل جد وعمل. وهم متصفون على الدوام بالحماسة، يحبون ما يعملون. أنظر إلى هذا الموظف الكسول الذي لا يستقر في مكانه ولا يبقى طويلًا في وظيفة يشغلها. لماذا؟ لأنه لا يكترث لشيء يؤديه ولا يهمه أن يبقى في عمل مما يوكل إليه.

وأنظر إلى هذا الآخر.. إنه موظف ذو عزيمة وإقدام ينهض بنصيب من العمل ضخم. لماذا؟ لأنه فخور بعمله محب له. ويجب أن يرضي رئيسه ويظفر برضائه وثنائه. ولهذا فهو يعمل كل شيء مدفوعًا بالحب حتى الحقير من المهام.

اللهفة

ولا ينبغي أن تخلط بين شعلة الحماسة ولهيب اللهفة فإن اللهفة نوع من الهياج العصبي يختلف كل الإختلاف عن الحماسة الإيجابية المركزة.

وأزيدك إيضاحًا فأقول أن اللهفة مظهر من مظاهر القلق وأن الحماسة مصدر من مصاد الإستقرار والعزم. فأنت باللهفة قادر أن يرتفع مجهودك إلى الذروة في ساعة كي يهبط إلى الحضيض في الساعة التالية. ولا تخلو اللهفة من مصاحبة كل عمل جديد لأنها وليدة حب الإستطلاع، تولد معه وتموت بموته.

إن ما يجب أن تنميه في نفسك هو الحماسة الحقيقية التي تلازمك من لحظة يقظتك كل صباح كي تزين لك كل ما تعمل. فحماسة الرجل البليغ هي التي تسترعي أسماع الحاضرين وتضمن له التأثير فيهم. وحماسة البائع هي التي تسري في زبائنه، فيتخاطفون بضائعه وهم كالمسحورين وحماسة الطيار هي التي تمكنه من القيام بغارته بنجاح وحماسة بطل الرياضة هي التي تدفعه وتؤازره في خوض معركة بطولة عالمية. وحماسة الفنان هي التي تصاحبه في ليالي الإفتتاح.

أتدري ماذا وراء نجاح كل ناجح؟

وراءه تركيز جميع ملكاته في تحقيق هدف واحد.. فبطل الرياضة ينظم حياته كلها، ويخضع جميع أعماله النفسية والبدنية لرقابة مستمرة. وهذا الإخضاع والتوحيد والتنظيم إنما تحققه له حماسته لهدفه المحبوب، فيسهل عليه أن يتبع نظامًا في الطعام صارمًا. وأن يقوم بتدريب بطيء يزداد على الأيام شدة ومده. ويراقب أقل حركاته شأنًا لكي يتحاشى

تبديد طاقته العصبية.. فهل تراه كان مستطيعًا ذلك كله لولا تلك القوة الخفية القوية التي يسمونها الحماسة؟

الحماسة والسعادة

قد ضربت لك مثل بطل الرياضة. ولكنى مستطيع أن أضرب لك مثلًا بأشخاص عاديين ممن لم تلمع أسماؤهم في سماء الشهرة. فإنك لا تعلم في هذا الوسط المتواضع أناسًا متحمسين يؤدون عملهم على وجه الكمال. والواحد من هؤلاء يكفيه الطموح إلى أقل منصب كي تراه يتسلق بسرعة عظيمة سلم الترقي حتى يصل إلى أعلى المناصب المادية.

وليس الثراء المادي من لا شيء هو كل ما يفيدونه. بل إنهم إستفادوا إلى جانبه شيئًا أجمل وحققوا هدفًا لا يمكن أن يطمحوا إلى أجمل منه. وأعني بذلك السعادة. ذلك أن كل من يؤدي عمله بحماسة لا يمكن إلا أن يشعر على الدوام بالسعادة تغمره.

أجل أيها القارئ.. إن أردت أن تكون سعيداً فإحرص على الكمال حتى في أتفه أعمالك. فإنك ستجد على الدوام في تجويد العمل مصدراً عظيمًا للإبتهاج. وذلك الإبتهاج سيملأ جوانحك بحماسة جديدة على الفور تسمح لك بإتمام أعمال أعظم وأهم. وستحفزك الحماسة لتركيز كل ملكاتك في نقطة معينة، فتغدو سباقًا في مهنتك.

إن الفكرة شيء لا قيمة له مطلقًا إن لم يتبعه التحقق. فلئن كان الشخص عظيمًا لأنه يفكر، فهو قوي لأنه يعمل وينفذ. وكي تنتقل الفكرة

إلى حيز العمل ينبغي أن تكون قد أيقظت الحماسة. وكي يغدو ذلك العمل مثمراً ينبغي أن يستحدث حماسية جديدة، فالحماسة نار تزداد تأججًا كلما تقدمت مرحلة جديدة.

فهذا صديق يأخذك إلى مباراة في التنس، وتثير هذه الرياضة فيك إهتمامًا شديداً، فيخطر لك أن تتناول المضرب والكرة. ومنذ اليوم التالي تأخذ في التدرب أمام حائط. وتجد تلك البداية شاقة على نفسك لأنك تتنكب فيها النجاح، أو النجاح يخطؤك، ومع ذلك ففكرة المباراة التي شاهدتها مازالت تستحثك وتدفعك. والأمل يراودك بشدة أن شهراً من التمرين سيجعلك قادراً على اللعب بصورة مقبولة. ويدفعك هذا الإيمان للتمسك بحماستك والإستمرار في تمرينك. وذات يوم تنجح في بعض رميات، فينتعش أملك وتنتعش حماستك. فتزداد تقدمًا يومًا بعد يوم. ومع نمو حماستك يطرد نجاحك إلى أن تغدو على هذا المنوال لاعبًا بارعًا.

فكل مجهود تبذله، وكل صعوبة تتغلب عليها، تخولك سعادة وإغتباطًا داخليًا يحركان فيك أوتار الحماسة، والمثل الذي ضربته لك في ميدان الرياضة يمكن أن اضرب لك مثله في مجال الفن.. إذ تكبر حماسة الفنان كلما إنهمك في العمل والدراسة والتمرين.

التعمق

إن منهاج الحماسة هو هو أيًا كانت الملكة وأيًا كانت الموهبة. وسواء كانت مهنتك مما يمارس بين سمع الجمهور وبصره، أو في عزلة تامة. ففي

إستطاعتك وأنت تعمل أن تستولد الحماسة في سريرتك لذلك العمل وأن تنميها. فإزدد في كل يوم إتقانًا لعملك وإحسانًا. وتفوق في كل يوم على أمسك. وإنشد رضوان ضميرك، إذ ينبغي أن يكون سرورك براحة ضميرك آثر عندك من ثناء العالم أجمع.

ومتى نمت عندك القدرة التنفيذية، رأيت حماستك لعملك تسري في جميع جوانب نفسك سريان النار في الهشيم أما الذي يقضي سحابة نهاره حالمًا فلا قدرة لديه على التنفيذ ذلك أنه لا قدرة لديه على الحماسة. وإنه قد يصلح لعمل متواضع، ولكنه لن يصلح لعمل هام، ولن يغدو سيداً مرموقًا. إنه مرشح للخمود لا للخلود.

وتتبدى آثار الحماسة ظاهرة في عمق العمل وفي سرعته كما تتبدى في إتقانه وجماله.

ولو إنك درست علم وظائف الأعضاء لعرفت أن عمق العمل وسرعته ومختلف الحالات النفسية أيضًا تتأثر بالحالة الطبيعية أو غير الطبيعية لإفرازات الغدد الصماء التي تنساب في الدم. وأول هذه الغدد الصماء أثراً هي الغدة فوق الكلية لأنها تؤثر في عمق التفكير والعمل. أما الغدة الدرقية فتتحكم في السرعة.

ولا ينبغي أن يجعلك ذلك قدريًا ثابط الهمة، فتعتقد أن الأمر ليس في متناول يدك. إذ أن كثيرين ممن تفرز غددهم الصماء إفرازاً طبيعيًا كافيًا لا تتوفر لهم السرعة الكافية ولا العمق الكافي.

وأهم سبب لذلك أن الشخص قد تنتابه حالة مرضية عارضة يقل فيها إفراز الغدد الصماء فيشعر بإعياء وقد يستمر ذلك في فترة النقاهة، فيستقر في ذهن الشخص أنه فقد قدرته على العمل، ويتعود البطء والسطحية في كل شيء.

ولنفرض أنك حقيقة تشكو من نقص في إفرازات الغدد الصماء لعارض ألم بك.. ففي إستطاعتك أن تعالج ذلك بالتمرينات الرياضية التنفسية، لأن الرئتين وثيقتا الصلة بسائر الغدد الأخرى. وعليك أيضًا عن طريق الإيحاء الذاتي أن تنفض عنك عادات الكسل.

ويجب أن تعي جيداً هذه الحقيقة: هناك علاقة وثيقة بين السعادة والنجاح والحماسة، وعلاقة وثيقة أيضًا بين الكآبة والفشل وعدم المبالاة والإهتمام.. فمن لا حماسة لديهم لا يحبون الحياة. ولما كان المرء لا يعيش إلا مرة واحدة فهم بذلك يفسدون حياتهم. وهذا هو الذي يفرق بين المتشائم والمتفائل. فالمتشائم إنسان لا حماسة عنده فلا سعادة له. والمتفائل تشرق الحماسة في كل جوانب حياته، فهو لهذا إنسان سعيد في أحلك الظروف.

الإيحاء الذاتي

كان علم النفس القديم يعتقد أن للانسان ثلاث ملكات هي الإحساس والذكاء والإرادة. أما علم النفس الحديث، فيرى أن للإنسان إثنتين وأربعين قدرة أو إستعداداً. ويذهبون إلى مدى أبعد من ذلك

فيحددون لها مراكز ومواضع في المخ، وفي الوجه وفي مجموع الجسم. وهذا التقدير الجديد قد يكون مبالغًا فيه... ولكن خطوطه الرئيسية صحيحة في جملتها.

وسنعالج في السطور التالية نخبة من هذه الإستعدادات وسوف لا نهتم بالقدرات ذات الصبغة الفنية الخالصة، كفكرة الزمان والمكان والمسافة واللون والشكل.. فإن هذه الأشياء وسواها، يمكن أن تدخل في مجموعات أوسع هي مجموعة القدرات الحركية والعاطفية والذهنية.

وأول ما يجب أن يتجه إليه الإلتفات هو إنقسام الحياة النفسية إلى طبقتين هما الشعور الذي ينطوي تحته جانب من الذكاء والمنطق والإنتباه والتفكير والإرادة. واللاشعور ويختص بالإحساس وبجانب من الذكاء كالحدس والإلهام والإيمان إلخ.

واللاشعور نفسه ينقسم إلى ما دون الشعور وما فوقه. وكثير من الملكات التي كانت تضاف من قبل إلى الذكاء، تلحق الآن باللاشعور مثل الإلهام والمخيلة والذاكرة والعادة. وهي ما يدخل في مجال ما دون الشعور وهو أحد قسمي اللاشعور.

الشعور

إن الشعور، أي العقل والمنطق والإرادة، لا يستغرق من حياتنا النفسية إلا جانبًا يسيراً. وفائدته تقف عند مراقبة وتنظيم تربية اللاشعور. فاللاشعور هو الذي يستغرق علم النفس التطبيقي

كله تقريبًا.. إن مهمة الشعور أن يبين لنا أوجه النقص التي ينبغي أن نصححها، والإستعدادات التي يجب أن نكتسبها. ويتدخل في إختيار الإيحاءات الذاتية والمثابرة الضرورية لتحقيق الهدف الذي ننشده، أي أنه يشرف على تربية اللاشعور وتهذيبه.

والخلاصة أن مجال الشعور من منطق وإستدلال وتعقل وإرادة هو مراقبة وإستبطان ملكات النفس وتوجيه الإنتباه. وهو الذي يطلق عليه العامة لفظ الدماغ في مقابل لفظ القلب الذي يعنون به اللاشعور.

ما دون الشعور وما فوقه

إن ما دون الشعور هو أهم مجالات حياتنا الذهنية ويتضمن العادات والإستعدادات والميول والغرائز والطبع والإيمان والإلهام والتخيل والذاكرة والحب.

أما ما فوق الشعور –وهو أحد قسمي اللاشعور– فهو ضميرنا الخلقي وهاتف النصح الداخلي، وذاتنا الحقيقية، والصورة التي نحب أن نكون عليها كما يتمثل لنا فيها الحق والجمال والخير والطيبة والتقوى إلخ.

ويجب علينا أن نعرف على وجه الإجمال أنه كلما نشب صراع بين الشعور واللاشعور، أو بين الدماغ والقلب، أو بين العقل والعاطفة، أو بين المخيلة والإرادة، فذلك الصراع غير متكافئ على الإطلاق. وإن اللاشعور –أي القلب والعاطفة والمخيلة– هو الذي يكسب المعركة على الدوام.

وعلى هذا الأساس يجب أن ينصرف همك لا إلى تهذيب الإرادة وتربيتها في حد ذاتها بل إلى تربية اللاشعور وتهذيبه. إجتهد أن تخلق لنفسك إيحاءات صالحة، تضمن أن تستحثك على العمل بصورة آلية وبغير مجهود. فتربية اللاشعور هي تربية الوجه الحقيقي لحياتك، والصائغ الذي يصوغ طبعك ويخط لك صفحات مصيرك.

المخيلة أقوى من الإرادة

إن الشعور هو المجال الذي يعمل فيه الشك والتردد والتشاؤم والتخاذل وجميع الإستعدادات السلبية. أما اللاشعور فهو مقر الملكات الإيجابية كالمثل الأعلى والتصوف والإيمان والحب والإبتهاج والتفاؤل والحماسة.

ومهمة الشعور أن يعمل على تهذيب اللاشعور تحت إشراف العقل وأن يقوم بالإستبطان وبتحليل ذاته نفسيًا.

أما ما فوق الشعور –وهو أحد شعبتي اللاشعور– فهو مقر الحق والجمال والعدل والطيبة والخير والبطولة والتصوف وما فوق الطبيعة والفلسفة والتدين. وعلى هذا نستطيع أن نقول أن ما فوق الشعور معدوم عند البهيم الأناني الغليظ القلب. وأنه نام جداً عند البطل والعبقري والفنان.

وما دون الشعور –وهو الشعبة الأخرى للاشعور– فهو الجزء الأساسي من حياتنا الذهنية، ويكون تسعة أعشار حالتنا النفسية. إنه مقر

الذاكرة والعادات وردود الأفعال والغرائز والحماسة واللغة واللازمات والحركات والأذواق والأشواق والمواهب والعواطف والملكات. فهو على هذا أهم مجال في حياتنا الداخلية وطبعنا.

إن الشعور هو الذي تتبنه عندما تفطن إلى ما تصنع.. أما اللاشعور فهو الذي يحركك حينما تمشي مثلًا، فأنت تفعل ذلك بطريقة آلية لا شعور لك بها. وفي إستطاعتك عن طريق الشعور أن تلاحظ حركاتك إن أردت ذلك.

ونضرب لذلك مثلًا: لنفرض أنك تتجول في الشارع مع صديق، وأنك تتحدث معه حديثًا متدفقًا فأنت تشعر بالكلمات التي تنطق بها.. كما تشعر بالطريق الذي تسلكه متجهًا نحو هدف معين. لكن إلى جانب هذا الحديث الذي يتم تحت رقابة الشعور، يقوم لا شعورك بعمل يجعلك تتحاشى السيارات والمارة. وهو الذي يسيطر على الحركات التي تأتي بها أثناء الكلام، بل هو الذي يمدك بالمحصول اللغوي الضروري للتعبير.

وهذان المجالات المختلفان بينهما إتصال وثيق وتعاون بحيث يصعب في كثير من الأحيان أن تقول اين يبدأ أحدهما وأين ينتهى الآخر. وفي وسعك أن تدخل إلى ميدان اللاشعور مستعينًا بالإستبطان وهو الإقتدار على تحليل الشخص لذاته نفسانيًا، والفطنة إلى دوافع أعماله ووزن أقواله وتنظيم تنفسه ووقف حركاته و تغيير سرعته في مشيه الآلي.. فكل ما يجول في لا شعورك تقريبًا، يمكن إبرازه إلى مجال الشعور.

فإن أحسست أنك كئيب أو مسرور وكنت لا تعرف لذلك سببًا، فالجأ إلى الإستبطان وحلل حالتك النفسية. وستعرف أنك مسرور مثلًا لأن نبأ ساراً أُبلغ إليك منذ ساعة. أو أنك مكتئب لأن أحدهم تنبأ أمامك بوقوع كارثة.. فالسرور والكآبة نتيجتان لا شعوريتان لخبرين شعوريين.

والقسيس الذي يتلقى إعتراف المؤمن ويسأله عن ذنوبه يخاطب الشعور... أما المحلل النفسي الذي يعالج شخصًا عصابيًا فيخاطب اللاشعور مباشرة.

تربية اللاشعور

وسندرس اللاشعور لأنه المجال الذي ينبغي أن تنصرف إليه إعادة التربية. فمصيرك كما قلنا في أول الكتاب يعينه لك طبعك. وطبعك هو وليد عاداتك. وعاداتك نتيجة أفعال لك تواترت وتكررت. وهذه الأفعال إستحدثها فيك الإيحاء.

فإن أردت أن تصوغ مصيرك، يجب عليك أن تكون لنفسك عادات صالحة. وهذه العادات تتكون عن طريق اللاشعور. إذ في اللاشعور تستقر عاداتك في حالة كمون. واللاشعور هو الذي يكون طبعك، فيجب أن يكون همك منصرفًا إليه إن أردت الرقي بحياتك.

والشعور هو وسيلتك للتأثير في اللاشعور عن طريق مراقبة نفسك والإيحاء إليها. فالإيحاء الذاتي المستمر هو السبيل لتغيير حياتك اللاشعورية التي تتحكم في مصيرك.

أمثلة

كي تنجح يجب أن تكون صحيح البنية مبرأ من العيوب والرذائل قوي الإرادة منظمًا منهجيًا في تفكيرك وعملك.

وإنك إذ تفكر في هذه الشروط، ترى أنه لابد لك لتحقيقها من تعود النهوض مبكراً وعمل تدريبات بدنية والإقلاع عن تعاطي الخمر أو أي طعام أو شراب مسمم مهيج، وعدم الإقبال على عمل إلا من روية وبينة، كي تكون إنسانًا قويًا تام السيطرة على نفسك. فعقلك الواعي أو تفكيرك الشعوري هو الذي ينبغي أن يسيطر على إنفعالاتك.

وتتخير من بين هذه الإنفعالات واحدًا هو عدم الصبر –مثلًا– وتعول على ألا تتصف بهذه الصفة. فتروح توحي إلى نفسك طول النهار، ولا سيما في المناسبات المثيرة:

– أنا صبور.. أنا صبور.. أنا صبور الخ

حتى إذا إنتهى اليوم راجعت حسابك فوجدت أنك بدلًا من أن تفقد صبرك عشر مرات لم تفقده إلا مرتين أو ثلاث مرات... فبسلطان الشعور ستصل رويداً رويداً إلى الإقلاع عن تلك العادة إقلاعًا تامًا.

وأنا أوافقك أن هذه الإيحاءات الذاتية المستمرة ستجعلك مشدود الأعصاب في المرحلة الأولى، ولكن بعد ستة أشهر من هذا التمرين ستنال

الهدوء. وستتمكن عادة الهدوء من نفسك لا بمجهود شعوري هو الإيحاء، بل عن طريق اللاشعور وهو مستودع العادات الراسخة.

وبعد أن تسيطر على هذا الإنفعال الأول، تستطيع أن تكون عادة أخرى طيبة مثل اليقظة مبكراً أو عدم التفوه بلفظ جارح. وستجد أنك كلما كونت عادة كان مجهودك في تكوين العادة الثانية أقل بكثير. فلا تمضي سنة إلا وقد كونت أكثر من عشر عادات صالحة لا تكلفك بعدها مجهوداً في السلوك. وستزداد بها قربًا إلى قلوب الناس، ويقل تعبك و صراعك مع نفسك ومع سواك، وسيزيد بالتالي إنتاجك في عملك. وبعبارة أخرى ستجدي عليك هذه التربية الذاتية الجديدة خيراً جزيلًا هو سعادتك الروحية وتحسن صحتك وتقدم عملك.

فالإيحاء الذاتي إذن هو عملية إدخال ما قرره الشعور إلى مملكة اللاشعور، والمثابرة على ذلك إلى أن تستقر البذرة هناك وتتأصل جذورها، ثم تؤتي ثمرها من تلقاء نفسها.

وحذار أن تلجأ إلى الإيحاء السلبي.. فلكي تغدو هادئًا لا تجعل عبارة إيحائك:

– لم أعد نافد الصبر.

وإحذر كذلك الإيحاءات المعلقة على المستقبل، كأن تقول:

– سأكون صابراً.

بل لتكن الصيغة المضارع الحاصل فعلًا. وعندما تخلو إلى نفسك، تمثل أشد المواقف إمتحانًا لهدوئك وصبرك، وتخيل نفسك تواجهها بالهدوء والصبر. أو تخيل نفسك وقد نفد صبرك وثرت، وتصور الناس من حولك ومن وراء ظهرك يسخرون منك ويتندرون عليك. فسيساعدك ذلك على النفور من عيوبك والتطلع إلى موقف آخر تكون فيه محل التقدير العام. وهكذا تستعين بالصورة الجميلة تارة وبالصورة القبيحة تارة أخرى لطبع نفسك على الخطة المنشودة.

اللاشعور والإيحاء الذاتي

قل لنفسك جملة مرات في اليوم الواحد:

– الهدف الأساسي الذي أسعى إليه هو ترقية نفسي.

وأغرس هذه الفكرة في لا شعورك بضعة أشهر إلى أن تتأصل فيه وتسرى. وبعد ذلك ستنقلب الآية، إذ بعد أن كنت أنت تردد هذه الفكرة للاشعور، سيقوم اللاشعور بتوريد هذه الفكرة لك أي لشعورك وتذكيرك بها كلما هممت أن تحيد عن مقتضياتها. وستجد نفسك مسوقًا من اللاشعور إلى كل ما من شأنه تحقيق هذا الهدف، وإذا بأقوال وصور وأعمال جديدة لم تفكر فيها من قبل تصل إليك من لاشعورك لتساعدك على غايتك.

وهكذا صدق جوستاف ليبون حين قال:

– إن التربية عبارة عن إدخال الشعور في اللاشعور.

إن نفسك أشبه بهدف من أهداف الرماية مركزه نقطة سوداء تحيط بها دائرة حمراء. ثم دائرة بيضاء أكبر منها. فالدائرة الحمراء هي ما دون الشعور والدائرة البيضاء هي الشعور. أما النقطة السوداء الداخلية فهي ما فوق الشعور الذي تكمن فيه الذات العليا أو المثالية.

فكأن ما دون الشعور هو الحلقة المتوسطة بين ما فوق الشعور والشعور. فالعادات والحركات الآلية والأفكار والإحساسات العادية الروتينية تصدر كلها عن ما دون الشعور، فما دون الشعور هو الذي يشرف على التمرينات الإعتيادية كالمشي والسباحة والكلام وما إلى ذلك.

فهل تكوينك الجسماني والذهني يقوم بعمله بصورة سوية مرضية؟ إن كان الأمر كذلك فسيكون نشاطه في طي اللاشعور وسوف لا تشعر به. أما إذا وجدت صعوبة في التنفس وإختل نظام ضربات القلب وأتعبتك عملية الهضم، فسيبدي ما دون الشعور شيئًا من عدم الإرتياح يقلق نومك ويعكر صفوك، حتى إذا إزدادت الحالة سوءاً إنتقل المجال الذي تدور فيه هذه العمليات من اللاشعور إلى الشعور، فتقول:

– أنا مريض.. وأحسبني كنت مريضًا من زمن وأنا لا أشعر.

والإنقباض حالة سوداوية يجب ألا تستكين إليها. فكلما أحسست به عليك أن تنصرف للتفكير خمس دقائق إلى أن تكتشف علته، ومتى إكتشفت العلة بطريق الإستبطان فستجدها في الغالب قلقًا أو خوفًا أو جرحًا أصاب الكبرياء وعليك أن تتغلب عليها بالإيحاء الذاتي بجرعات

مضادة مناسبة لكل سبب من هذه الأسباب. وبذلك تتعود القضاء على الإنقباض وتتم لك السيطرة على مشاعرك.

اللاشعور العضوي

إنك إذا إستقبلت شخصًا فهتفت به:

– مرحى! إنك تبدو في صحة رائعة!

فهذا الإيحاء سيجعل لا شعور هذا الشخص يحس بنوع من الإرتياح تتحسن به إضطراباته العضوية. أي أن الإيحاء قد فعل فعله في نفسه وفي بدنه. وكذلك كل إيحاء، فلو أنك أوحيت إلى نفسك بإستمرار أن أعضاءك تقوم بوظائفها على خير وجه، لحققت أعضاؤك ظنك تحقيقًا يقرب من الكمال. وبالإلتجاء إلى هذه الوسيلة من الإيحاء يصل الطبيب النفساني إلى علاج الأمراض الوظيفية العضوية.. فالإرادة القوية تحقق كل شيء.

وفي مجتمعنا الحاضر عدد كبير من الناس المساكين.. علة شقائهم أنهم قلقون إندفاعيون مرهفو الحساسية عصبيون. وفرصة هؤلاء للشفاء مرهونة بالعلاج النفسي. ويغلب ألا يستطيعوا معالجة أنفسهم لأن الهمة والثقة تنقصهم، فينبغي أن يعهد بهم إلى معالج نفساني يلاحظهم عن كثب.

الإيمان والثقة اللاشعوريان

إن قدرتك يغلب ألا تكون لها حدود إلا ما يفرضه فكرك. فيجب أن تكون لديك ثقة كاملة في الدور الذي تقوم به وفي النجاح الذي ينبغي أن تحصل عليه.

وربما تكون قد سمعت عن السيد «س» الذي كان نكرة خاملًا مجهولًا وإذا به فجأة في ظرف معين وقد تكشف عن ذكاء وحزم. لماذا؟ لأن هذا السيد «س» عرف بتأثير إيحاء وقتي أنه أهل للصمود والوقوف موقفًا مشرفًا يكشف فيه عن قدرة طيبة بإزاء الشدائد.

وعلى العكس قد تعرف رجالًا من كبار رجال الدولة أو الساسة أو القواد عقدت عليهم كل أملك وإذا بهم ذات يوم وقد إنهاروا في موقف طالما نجحوا في أمثاله من قبل. وربما كان ذلك تحت تأثير وعكة صحية. لماذا؟ لأنهم فقدوا الثقة في أنفسهم، ويشكوا في تلك اللحظة في قدرتهم على مواجهة الموقف، فتقوضوا وبدأ نجمهم في الأفول.

وهذا هو ما يفسر لك سعود الناس وتحوسهم.. فالشك والخوف اللذان يختمران في الشعور بعطلان الطاقة الحيوية. أما الإيمان الذي مقره اللاشعوري فهو خليق أن ينقل الجبال من مواضعها. وما أكثر العقبات التي تبدو لك أسواراً عالية تأخذ عليك منافذ الطريق، حتى إذا آمنت بقوتك إيمانا لا يتزعزع وجدت نفسك تجتازها في سهولة ويسر.. فالثقة أو

الإيمان هي الملكة التي تجعلك تعتقد إمكان شيء كنت تراه منذ قليل، غير ممكن.

ولكن إعلم أن الإيمان الذي لا يوجهه العقل الشعورى يؤدي إلى السذاجة وسرعة التصديق، ومن هنا قالوا أن القلب ينبغي أن يكون دائمًا على إتصال وثيق بالعقل. وأن الإيمان يجب أن يرتبط بالذكاء. فلئن كانت الحياة مستحيلة لإنسان لا وجود للإيمان لديه، فإنها تبدو سخيفة متفككة إذا تجرد هذا الإنسان المؤمن من العقل الشعوري الواعي.

إنك في كل لحظة من اللحظات تتلقى من الناس أخباراً جديدة وأفكاراً جديدة، فلا بد أن تكون قادراً على تمحيصها كي تميز الصحيح من الزائف. وإن كان المشاهد أن الثقة بما نتلقن تسبق نظر العقل الناقد. فكلنا قد تلقن وصدق أن إثنين وإثنين أربعة قبل أن يقدم له على ذلك برهان أو شبه برهان. ولم يفكر في طلب ذلك البرهان. وكذلك الحال في معظم المعارف التي إكتسبناها، نصدق أولًا ثم نفهم بعد ذلك.. لأن لدينا خاصة معينة تهدينا في تقدير مدى إمكان أمر نسمع به وليس لدينا عليه دليل.

وهذه الملكة الخاصة في الحدس أو الإلهام. ومقرها في اللاشعور. ومن هذا القبيل أن قيصر كان مؤمنًا بقدرته على غزو بلاد الغال «فرنسا»، وكان له ما أراد من ذلك الغزو المبين..

فالإيمان والثقة اللاشعوريان يمدان الإنسان بقدرة غير عادية على الإيحاء لنفسه. وتكبر تلك القدرة كلما كبر الإيمان. ومن قبيل ذلك ما نعلم من تأثير المنوم المغناطيسي، فإن ذلك التأثير يعظم كلما أعتقد الشخص النائم في قدرته. ومتى نجح المنوم في تنويم شخص مرة، فقد صارت له عليه سلطة كبيرة. وتنمو هذه السلطة مع كل تنويم جديد. ويذكر بول نيسنس بهذه المناسبة حالة رجل نوم جملة مرات أفراداً معينين من أسرة بعينها. فأصبح هؤلاء شديدي التأثر بنفوذه عليهم حتى أنهم كانوا يستغرقون في النوم المغناطيسي بمجرد رؤيتهم إياه قادمًا نحوهم!

المنومون

والمنومون المحترفون يعرفون جيداً دور الإيمان والمخيلة في الظواهر البصرية، ولذلك يرتبون أمورهم عند القيام بإستعراض بحيث يحيط بهم عدد من الأشخاص الذين لديهم إستعداد قوي للتأثر بظاهرة التنويم. ومن هؤلاء يختار المنوم شخصًا بنومه أمامهم. ومتي نجح في تنويمه، أثر ذلك في سائرهم فيسهل عليه تنويمهم بكل نجاح. ومتى لاحظ المنوم أن من بينهم من يتشكك أو يتمرد على الإيحاء، طرده وأبعده في الحال.. لأنه يعلم أن كل من يتمرد على نفوذه يخلق عند بقية الوسطاء الذين لم ينومهم بعد، إيمانًا بإمكان خروجهم على نفوذ المنوم.

ومعنى هذا أن الفكر الشعوري له من التأثير على الفكر اللاشعوري مثل ما للمنوم على وسيطه من النفوذ. فكلما تيقظ فكرك الشعوري

وإزداد يقينه وإيمانه، كان إيحاؤه الذاتي أبعد مدى وأعمق أثراً، لأنك ستتمتع بالنسبة للاشعورك بما يتمتع به المنوم على من أفلح في تنويمه.

ولئن كنت في شك من ذلك، فسوف يتبين لك عن قريب صدق قولي حين تلمس مقدار التأثير الذي لك على لاشعورك وكيف ينمو رويداً. وإنك كلما لجأت إلى الإيحاء الذاتي، إزداد هذا الإيحاء الإرادي قوة وسهولة. فالإيمان شجرة تنمو بسرعة مدهشة وتتغذى من نفس عنصرها.. فآمن بنفسك وقوتك توهب لك القوة.

أقرن الإيحاء بالعمل

إن مصيرك رهن بمزاجك أي تكوينك البدني والوجداني. والتكوين الوجداني رهن بالعادات. والعادات نتيجة أفعال أوحى بها الإيحاء، فبالإيحاء تصل إلى تقوية شخصيتك المثالية أي ما فوق الشعور وهو خير ما فيك.

والشخص الذي يقوي شخصيته المثالية إنما يبرز في الواقع شخصيته الحقيقية التي كانت تغطيها أتربة الإهمال وسوء الإستعمال، ونعني بها الأفكار الخاطئة وضعف الثقة في النفس والتواكل وعدم الإكتراث.

والوصول إلى هذه النتيجة يكون عن طريق عمل ثلاثي في الشعور، وما فوق الشعور، وما دون الشعور، والوسيلة التحقيق ذلك العمل هي الإيحاءات الذاتية المنتقاة التي تدرسها بحذق، وتواظب على تكرارها إلى أن تتغلغل فيما دون الشعور، وتصبح جزءاً من حياتك هو العادات.

وأي نوع من أنواع النجاح إنما هو في النهاية مسألة عادة. ولهذا السبب ينجح بعض الناس دائمًا ولا ينجح بعضهم الآخر مطلقًا. فلو أن هؤلاء الفاشلين إستخدموا الإيحاء الذاتي وجربوه في مسائل بسيطة سهلة التنفيذ في أول الأمر، لكونوا عندهم عادة النجاح بسهولة ووثقوا بأنفسهم وآمنوا بقدرتهم..

ولهذا أقول لك أنك ينبغي أن تراقب أفكارك الشعورية، لأنها مشحونة بتيارات من الإيحاءات الفعالة التي تستقر فيما دون الشعور، فتلون حياتك كلها من أساسها. فمن واجبك إذن أن تتيقظ جيداً لتفكيرك الواعي، ولا تسمح لأي فكرة أن تجول فيه إلا إذا كانت تترجم عن ذاتك الحقيقية المثالية، كي تتجند جميع القوى فيك لتحقيق ذلك المثل الأعلى الذي يجب أن يكون نتيجة لكل ما هو إيجابي ونافع وقوي ومحترم منك ومن الناس.

الإيحاء الذاتي والذاكرة

هناك خطأ شائع مؤداه أن للإنسان ذاكرة واحدة. والحقيقة أن للإنسان ذاكرات. فلكل ملكة عقلية لدى الإنسان ذاكرة خاصة بها.. هناك ذاكرة للشكل وذاكرة للزمن وذاكرة للإعداد وذاكرة للأماكن وذاكرة للألوان وهلم جرا.

ولئن كانت الذاكرات متباينة، فهناك قواعد عامة تسمح بتنمية جميعها على وجه الإجمال. ويجب الإلتجاء إليها لتقوية نقاط الضعف في ذاكراتنا.

فلتقوية ذاكرة الحوادث، يجب كل مساء وأنت في الفراش أن تستعيد قبل نومك جميع ما مر بك من حوادث النهار في مدى خمس دقائق، مبتدئًا بحوادث المساء ثم راجعًا القهقري إلى حوادث الصباح، حريصًا ألا تغفل شيئًا من الحلقات المتوسطة، مجتهداً أن تستعيد التفاصيل.

ولتقوية الذاكرة البصرية، يجب أن تتعود التدقيق في تفاصيل كل شيء يقع عليه نظرك. فإن كنت في سيارة عامة، ركز نظرك على راكب من نفس جنسك -منعًا للمشاكل- ثم تناوله بالتفصيل من لون شعره إلى شكل أنفه وأذنيه، إلى جلسته وحركات يديه، إلى ثوبه وقامته. ثم قدر وزنه وخمن مهنته إلخ. فإن الذهن لا ينبغي أن يبقى عاطلًا، ولا ينبغي أيضًا أن تتركه يشرد على هواه.

ولتقوية الذاكرة السمعية، يكفي أن تتعلم لغة أجنبية عن طريق الحاكي، وأن تتمرن على فهم الإشارات التلغرافية.

تمرن على تقدير الأوزان والأشكال والأطوال وأبعاد الأشياء. وتمرن في حد محدود على تقوية الإنتباه وحضور البديهة ببعض الألعاب كالكلمات المتقاطعة. ولكن المهم في جميع هذه التمارين أن يصحبها دائمًا ايحاء تكرره على نفسك:

– إني أدرب ذاكرتي في كل مناسبة ممكنة.

وليكن معلومًا أن تركيز الذهن والإنتباه هو أهم ما يجب أن تتمرن عليه، وأن يصحب كل تمرين أكبر قسط من التركيز.

الإيحاء يحارب الأنانية

إن الأنانية سبب من أهم أسباب نفور الناس من الشخص لأنها تجعله سيء الطوية متشائمًا عصبيًا، فيخسر بذلك نفوذه الإجتماعي. لهذا يجب أن تحارب الأنانية في نفسك بكل وسيلة. وكرر في كل مناسبة ممكنة الإيحاء التالي:

– إنني أحسن إلى نفسي في كل مرة أحسن فيها إلى الآخرين، فلذة إدخال السرور على الناس نافعة جداً لي. وسخائي يزداد مع سروري بالحياة. إني أريد أن يغتبط الآخرون بالحياة مثل إغتباطي بها. أريد في كل يوم وفي كل مناسبة أن أكون نافعًا وسببًا من أسباب السرور للناس وأن أوصل الخير إليهم دون طلب منهم ودون إنتظار لجزاء أو شكور. إني أبدأ بأسرتي وأهلي وخدمي ومن هم تحت سلطاني في الحياة اليومية. إني أوسع دائرة الخير والإحسان كل يوم، وأشعر كلما أسعدت من حولي إنني سعيد.

الايحاء الذاتي والطفولة

إن كل تربية إن هي إلا سلسلة من الإيحاء الذاتي. فواجب الأستاذ أو الوالد أن يستثير إيحاءً ذاتيًا مدروسًا لدى الطفل كي يغدو حسن التربية مهذبًا.

والتربية بالإيحاء الذاتي يمكن أن تُجرى عن دراية وإرادة، فالطفل كالقطعة من الشمع يسهل عليك أن تطبع فيها ما تشاء. ولكنه ليس كالشمع في أن ما يطبع فيه بسهولة يصعب بعد ذلك محوه. فلا تترك شيئًا في أمر طفلك للمصادفات. بل تيقظ للصور التي تتكون في ذهنه، وللأمثلة التي تعرض على حسه، وللخدم والأساتذة الذين يحيطون به ويتعاملون معه. فأنت مسئول عن حياته المستقبلة، لأن مصيره سيكون نتيجة طبعه. وطبعه سيكون ثمرة عاداته.. فكون لديه إذن عادات منتقاة. ولا تترك تكوين العادات عنده للمقادير.

ولكن كيف تخلق عند الطفل عادة معينة؟

بتكرار نفس الأفعال.. ولكن يجب أن تبدأ بخلق عادة واحدة في كل مرة، وتراقب نموها وتأصيلها. فإن وجدت الطفل رعديداً يخاف الظلام، فأتركه في الظلام دقيقة. وإجعله يبحث عن شيء في حجرة لا نور فيها. أعصب له عينيه كي يبحث عن ملابسه القريبة منه كالأعمى.. وإجعل هذا كله نوعًا من الألعاب كي يتعود الظلمة شيئًا فشيئًا. وفي إستطاعتك أن

تستخدم هذه الأساليب وما إليها في تكوين العادات الأخرى مع التحوير المناسب.

الرغبة والإرادة والعمل

إن الإرادة هي ملكة التنفيذ التي تنقل الفكر إلى حيز العمل. وأساس كل إرادة الرغبة. فإذا كانت الرغبة في الوصول إلى نتيجة من النتائج رغبة قوية تغلبت على العقبات تغلبًا حاسمًا. وأنت في الغالب تظن الفارق بين الرغبة والإرادة أن الرغبة ضعيفة والإرادة قوية.لإن الإنسان يمكن أن يرغب في أشياء مستحيلة. ولكنه لا يستطيع أن يريد إلا كل ما هو ممكن الوقوع.

وتأتي الرغبة من ميل طبيعي أو مكتسب مقترن بالإيحاء. أو الإرادة تعتبر ملكة تنفيذ الرغبات بعد إجتماع العزم عليها، بحيث تبذل كل الجهود البدنية والوجدانية اللازمة لذلك.

ولكن ما هو النصيب الفعلي للرغبة في عملية التنفيذ؟

نصيب كبير في رأي بعض الناس.. ونصيب متواضع يقتصر على التسيير كما يقول بعضهم الآخر، ولا يعنينا هذا الخلاف، وإنما المهم أنه إذا كانت الرغبة عنيفة لم تتدخل الإرادة في الأمر لأن الرغبة العنيفة تتكفل بكل شيء. أما إذا كانت الرغبة ضعيفة فالإرادة يجب أن تقوم بكل شيء لأن الفكر في هذه الحالة سيتبين بوضوح جميع العقبات والمصاعب، ويجب أن تكون الإرادة قوية لتتغلب عليها. وفي وسعك أنت أن تستغل عنف

الرغبة فتلهبها بالحماسة كي تقتحم المصاعب غير مبال بها. وإعلم أن الرغبات القوية سلاح ماض في يدك. فمن لا رغبة لديهم لا قدرة لهم على العمل من تلقاء أنفسهم. وإنما يصلحون أدوات يسيرها سواهم ممن لديهم رغبات أو إرادات قوية.

وتصدر الرغبة عن ميل من ميولنا نبهه إيحاء. وكي تتحقق هذه الرغبة يجب أن تكون لدى الشخص ملكة مقاتلة وثقة بالنفس ومثابرة. وهي من أهم مقومات الشخصية. فمن لا رغبة له لا شخصية له. ولهذا يجب تقوية الرغبة كي نتمكن من العمل الإرادى الذي هو تنفيذ للرغبة، ويجب أن تساند الرغبة ملكاتنا الحركية. وكلما كانت الرغبة قوية عميقة، كان دور الإرادة سهلًا يسيراً. لأن الرغبة القوية تكفي وحدها لتجنيد الملكات الحركية التي لدينا وإستنفارها للقتال. وبذلك نتغلب على الصعوبات ويتحقق المطلوب... وهذا هو المهم..

وحين نربي الرغبة يجب أن نحرص على التمييز بين الضارة منها والنافعة، فنبعد الضارة ولا ننمي إلا الرغبات المناسبة. ويجب تنميتها بالإيحاء الذاتي بعد مراجعة.. فإذا كانت الرغبة المعقولة النافعة ضعيفة جداً عندنا، وجب أن نقويها بإيحاءات متكررة إلى أن تصل حداً لايقاوم.

الرغبات لا تتحقق بغير عمل

إن شدة الرغبة تفيد في العمل، ولكن ليس معنى هذا أنك كلما أنست في نفسك رغبة شديدة عقدت ذراعيك فوق صدرك وتركت تحقيق

تلك الرغبة ليتم من تلقاء نفسه. فسواء أردت أو لم ترد، فالرغبة الشديدة تترجم بالفعل. إذ أن الرغبة في الوصول إلى هدف، تركز الإنتباه عليه وتنبه بإستمرار الجهود الشعورية واللاشعورية. وبهذا المعنى يقال أنك مسوق إلى تحقيق رغبتك بصورة حتمية. والرغبة تسبق دائمًا فعل الإرادة.. فأنت ترى فوق هذه المائدة تفاحة ترغب في إمتلاكها مثلًا، فهل هذه الرغبة تكون فعلًا من أفعال الإرادة؟

كلا.. مادامت يدك لم تمتد فتقبض على التفاحة التي ترغب فيها، فأنت إذن لم ترد إمتلاكها بعد ولو أنك ترغب في ذلك.

ولنفرض أيضًا أنك مررت أمام مستودع للخمور. فقال لك عقلك الواعي: لا تدخل. ولنفرض أيضًا أنك لم تطع عقلك ودخلت. فسيقول أصدقاؤك عنك أنه لم تكن لديك الإرادة الكافية لمقاومة رغبتك. والحقيقة أن الصراع كان قائمًا بين خوفك من سوء عاقبة الخمر وضررها، وبين رغبتك في إحتساء شراب منعش. ولسوء الحظ تغلب حبك للخمر. فالصراع إذن كان قائمًا بين رغبتين، رغبة الإحتفاظ بالصحة ورغبة الشعور بالإنتعاش. فلم يكن دور الحسم من إختصاص الإرادة، بل كان ينبغي أن يقوم لاشعورك بذلك عن طريق عادات سابقة إكتسبتها بالإيحاء الذاتي قوامها كراهة الخمر وكل ما من شأنه الإثارة الإصطناعية.

ولا شك أنك الآن قد أدركت تمام الإدراك أهمية الدور العجيب الذي يقوم به الإيحاء الذاتي في الأفعال الإدارية أو التي يسمونها إرادية.

ولكن يستوي عندك أن يكون الأساس فيها هو الإرادة أو الإيحاء. فالمهم أن تقدر على تنفيذ ما تعزم عليه لأنك تبينت نفعه ولزومه.

وكما تستطيع أن توحي إلى نفسك تستطيع أيضًا أن تمارس إرادتك على أقرانك لتجعلهم ينفذون مشيئتك. وهذا هو التأثير في الغير أو الإيحاء إليهم. وهناك من يقولون أن الإيحاء للغير ليس ممكنًا بالنسبة للأشخاص الموجودين أمامك فقط، بل وعلى الأشخاص الغائبين أيضًا، عن طريق ظاهرة التأثير عن بعد المسماة بظاهرة «التلبثي».

ومن أشهر تجارب التلبثي ما يقوم به العلامة كزمالي الإيطالي في ميلانو. ويفسرها على أنها موجات تصدر عن مخ الإنسان كما تصدر عن محطة إرسال للإذاعة وتصل إلى مخ الآخرين الذي يكون بمثابة محطة إستقبال. وأثبتت التجارب أن قوة هذه الموجات تختلف من شخص إلى آخر في قوتها وفي بعد مداها. وما زالت هذه التجارب قيد البحث.

لا تكن متردداً

إن الزمن لا ينتظر أحداً.. فمتى عزمت على عمل فإعمله فوراً. ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد. ولا يكن إنتظارك إلا ريثما تتبين وجه الصواب. فإذا تبينت فإعزم. وإذا عزمت فتوكل على الله ولا تؤجل. إن الأشخاص المترددين الذين لا يستقرون عند رأي لا يفعلون أبداً شيئًا نافعًا. فكلما عزموا على أمر قالوا:

– أما اليوم فلا.. سأبدأ غداً.. أو الأسبوع القادم، أو من أول الشهر.

فهذه هي الصيغة التي تسمعها دائمًا من أفواه ضعفاء الإرادة الذين لايعملون شيئًا أبداً. فإذا كان الشيء نافعًا ولم تنفذه في الحال، فأنت إذن خاسر على الأقل المدة التي تنقضي بين هذه اللحظة ولحظة التنفيذ. وأضرب لك مثلًا بعمارة تملكها.. وهي معدة للتأجير. فكل يوم ترجئ فيه قبول تأجيرها تخسر إيراده.

وكي تتحول الفكرة إلى عمل يجب أن تكون واضح ومحددة. وكي تنفذ على الفور يجب أن تكون قوية عميقة. تعمق كل فكرة تراها نافعة، كي تحققها من فورك. ولكي تقوي أي فكرة قل لنفسك:

– إن هذا الأمر له في حياتي أهمية كبرى، ولهذا سأخصص له كل جهودي وذكائي.

فإن كان ذلك الأمر مثلًا هو عزمك على النهوض في السابعة صباحًا لأداء تمرينات بدنية مدة ربع الساعة، فعليك قبل أن تنام أن تردد لنفسك في حزم:

– غدا صباحا في السابعة سأقوم برياضتي البدنية. فذلك أمر مهم للغاية، لأن الرياضة نافعة ولأن هذه الرياضة بداية تكون عادة منتظمة هي رأس برنامج محدد سيجعلني منتظمًا مواظبًا دقيقًا في مواعيدي، وتقوي هذه العادات إرادتي كما تفيدني صحيًا. والصحة والإرادة سيفيدان عملي وإنتاجي، فمصيري إذن متوقف على تنفيذ ما عزمت عليه.

وفي الصباح، بمجرد إستيقاظك، كرر على نفسك هذا الكلام كي تزداد عزيمتك قوة. ثم قم بتدريبك البدني. وفي كل مرة تقوم بأي فعل مهما كان، يجب أن تقوم به بمجرد عزمك على ذلك بغير تأخير.

غدة السرعة

إن السرعة في العمل والعمق في التفكير شرطان للنجاح، وربما خطر لك أن تعترض قائلًا:

– إن هاتين القدرتين النفسيتين أثر من آثار طبيعتنا الجسمية ونحن لا سلطة لنا عليها.

وأنت على صواب في أن غددنا الصماء لها تأثير مباشر على نشاطنا العضوي والنفسي. فحين يكون إفراز الغدة الدرقية مفرطًا ينشأ لديك إضطراب وتكون حركاتك سريعة جداً، ذلك أن الغدة الدرقية هي غدة السرعة. أما من يعانون نقصًا في نشاط هذه المدة فتتصف حياتهم وحركاتهم بالبطء وتراهم أيضًا عاجزين عن عقد عزيمتهم على أي شيء. كما يشعرون بالتعب بغير سبب، ولذلك تسرع إليهم الشيخوخة..

أما عمق التفكير وإتقان العمل فيتأثر بإفراز الغدة فوق الكلية. فالسطحيون هم من ينقص لديهم هذا الإفراز. أما المتعمقون النفاذون الحصفاء اللماحون، فإفراز هذه الغدة عندهم مستفيض.

فلا تتردد إن كنت تشكو أعراض السطحية أو البطء أو التعب أو التردد في إستشارة أخصائي في الغدد. وعليك أن تعاونه بالإيحاء الذاتي حتى تصل إلى درجة النشاط والإجادة التي تنشدها لنفسك وترضى عنها.

كن حازمًا مع نفسك أولًا، ثم مع الناس. وكن ذا عزيمة، ولكن يجب قبل أن تكون ذا عزيمة أن تكون ذا رأي. فتفكر جيداً، وليس المهم وقت التفكير وإنما عمقه ودقته وإستقصاؤه، حتى إذا تبينت الصواب.. فإعزم في الحال ونفذ على الفور. فإن الفرص إذا أفلتت قد لا تسنح. وإن كانت الفرصة لا تفلت، فضياع الوقت إنحلال وسخف. والتراخي في حد ذاته رذيلة لا تليق بإنسان نذر نفسه للسيادة والقيادة. فمن لم يكن سيد نفسه لم يصلح سيداً لأحد. ومن عجز عن السيادة، ساده سواه والفى نفسه عبداً للظروف ولنفسه الأمارة ولسواه.

جسم سليم يسيره ويصونه عقل سليم وإرادة حازمة.. ذلك هو طريق السعادة والسيادة.

الفهرس